「調子いい！」が続く

姿勢と呼吸の整え方

心身統一合氣道会会長

藤平信一

大和書房

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

はじめに

この本のテーマは「合気道的生活」です。

そう聞くと、「合気道って何？」「合気道が日常生活と何か関係あるの？」と感じるのではないでしょうか。

実は、すごく深い関係があるのです。

2021年4月に、NHK総合「あさイチ」という番組で「合気道的生活」として特集されました。この頃は、新型コロナウイルスの感染拡大によって、在宅勤務を強いられる人が多くなっていました。

日本の住宅事情では、限られたスペースで仕事をしなければならず、仕事をする人

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

もストレスならば、家に仕事を持ち込まれる家族もストレス。

もともとは仲がよかったのに、日常のイライラによって関係がギスギスしてしまう家族も多くなりました。

そんなお悩みを持つ代表として、番組では、なほこさん（47歳・当時）が登場しました。なほこさんは、夫ののぶたかさん、大学生のお嬢さん、高校生の息子さんの4人家族です。

在宅勤務になったのぶたかさんは、会社の重要な会議をオンラインでしなければならず、その間、他の家族は息をひっそりと潜めます。また、あるときは、のぶたかさんがベランダに出て、お客様の電話の応対をします。

なほこさんは、食事の支度が増えて疲れが溜まり、抑圧された環境にイライラは募るばかり。いつの間にか、のぶたかさんは家族とバラバラの時間で食事をとるようになってしまいました。

こうなると、もう悪循環です。

環境を変えられるならばそれがいちばんですが、身近にできる工夫でイライラや疲れを軽くできないか、私がその課題に応えることになりました。

CamScannerでスキャン

私は「心身統一合氣道」という武道の継承者です。心身統一合氣道は「生活の中の合気道」といわれ、日々の稽古で身につけたことを生活に活かすことを大切にしています。世界24カ国で、約3万人の人々が言葉・文化・宗教を超えて学んでいます。

番組を通じて1週間、なほこさん、のぶたかさん、お嬢さんに心身統一合氣道を体験していただくことで、驚くほどの変化がありました。

家事が楽になって疲れが軽くなり、周囲からの刺激にイライラしなくなり、また元のような仲のよい家族に戻っていきました。シナリオや脚色が一切ない本物の変化であったので、番組の放送後は大きな反響がありました。

なぜ、なほこさんは家事が楽になったのか。なぜ、イライラしなくなったのか。家族の関係はどうして修復されていったのか。生放送の限られた時間内では伝えきれなかったことも含めて本書でお伝えしたいと思います。

さあ、それでは「合気道的生活」とは何か、一緒に紐解いていきましょう。

なお、心身統一合氣道では通常は旧字の「氣」の文字を使用しますが、本書では読

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

者の方が親しみやすいように、普通名詞に関しては「気」の文字を使用しています。ただし、「合気道的生活」「合気道の体の使い方」など、本書で「合気道」と表記する場合は、すべて「心身統一合氣道」のことを指しています。

2022年3月

心身統一合氣道会 会長　藤平信一

CamScannerでスキャン

contents

はじめに 3

Part 1

姿勢で体を整える

姿勢が重要な理由 ……▼ 土台があると楽に体を動かせる 18
よい姿勢はバランスがとれている ……▼ 体に負担がかからない立ち方 20
体の力みをリセットする ……▼ 最小限の力で体を支える 28
猫背を直そうとするのは逆効果？ ……▼ 正しい姿勢は自然な姿勢 34
胸のあたりの力みをとる ……▼ 「肩」を自然な位置に戻す 44
首のあたりの力みをとる ……▼ 「頭」を自然な位置に戻す 50

CamScannerでスキャン

Part 2

毎日が楽になる「体の使い方」

腰から下の力みをとる ……▼ 足先に氣を通わせる 58
自然な姿勢かどうかチェックする ……▼ 氣のテスト 54

体の余分な力を抜いて、意識の上ずりを静める 66
腕にも肩にも負担をかけないで 重い荷物を楽々運ぶ 68
小指側を意識して 物を軽やかに持つ 70
料理が楽になる 道具を効率よく使う 72
遠くにある食器は一歩近づいて 疲れない食器洗い 74
肩がこらない 洗濯物干し 76
全身を使って サッと掃除機をかける 78
疲れなし、汚れもきれいに落ちる 拭き掃除 80
背すじを伸ばさなくてもOK 疲れない椅子の座り方 82
長時間座ってもつらくならない しびれない正座 84

CamScannerでスキャン

揺れに抵抗しない 疲れない電車内の立ち方 86
お尻が痛くならない 自転車の乗り方 88
ロングドライブをしたくなる 疲れない車の運転 90
姿勢を乱さず 文字をスラスラ書く 92
無駄な力を使わず軽やかに 歩く・走る・上り下りする 94
重い荷物が載っていても楽々 全身で台車・カートを使う 96
手首・腕・肩を痛めずに 全身で子どもを抱っこする 98

Part 3

呼吸で心を整える

ストレスフルなときは上ずっている ……▼ 呼吸で感情をコントロール 102
感情に振り回されない呼吸法 ……▼ 氣の呼吸法 108
大事な場面を迎える前に呼吸を静める ……▼ 深く静かな呼吸の練習 118
呼吸でコミュニケーションが変わる ……▼ 「ひと呼吸」置いて対応 126
短く鋭い呼吸で気持ちを切り替える ……▼ 不安を「吐いて」断つ 128

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

Part 4

毎日が軽くなる「心の使い方」

心が体を動かす 154
力みをリセット・吐く息にまかせて ぐっすり眠る 152
心の倉庫をプラスにして スッキリ目覚める 150
心を目標に向けて 体を自在に動かす 148
丁寧に扱うと 手際がよくなる 146
一つずつ順番に心を向けると マルチタスクもスイスイこなせる 144
ひと呼吸置いてからのアクションで イライラがスーッと消える 142
フッと短く息を吐いて 不安を吹き飛ばす 140
一つのおわりは次の始まり できごとのつながりを確認しておく 138
気配をキャッチして出遅れない 心の動きを察知する 136
どんなことにも不動心で 心に振り回されないで力を発揮する 134

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

Part 5

合気道的生活tips

「小指側」を意識して 優雅に食器洗い
切れ味も切り方も変わる 包丁の扱い
同じ体勢でも疲れない 椅子に長時間座る
姿勢を確認して 楽にできる正座
軽く立ち上がれるようになった 布団の上げ下ろし
仙骨を立てる乗り方で 自転車をスイスイこげる
姿勢と呼吸を整えて 疲れない・イライラしない運転
安定した荷物運びができる スムーズな台車使い
前を向いて 一体になる介助
よけいな力をフッと抜いて 丁寧な文字を書く
姿勢で変わる イケてる人を見つける基準
体も音色も変わる 楽器の扱い
力みをリセットして 深く眠れる
相手の存在を認める 心を向けて挨拶
意識の上ずりを静めて 感じ方が変わる

174 173 172 170 169 168 167 166 165 164 162 161 160 159 158

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

「できない」ことより「できる」ことをして イライラが激減
やることの順番を決めて 突発的な予定が入っても慌てない
まず「整えて」から 次のアクション
心の状態を知って イライラを収める
氣の滞りを解消して 自分自身をキープする
氣を出して 苦手な人に力まずに対応
一緒に動いて 身近な人との向き合い方に変化
相手を受け入れて 難しい交渉も解決
受け身で 不測の事態に備える
外向きの意識を確認して 大勢の前で歌うのが楽に
天地自然を感じて 不安感を解消

188 186 185 184 182 181 180 178 177 176 175

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

Part 6

合気道的生活がもたらすもの

日常に変化をもたらす合気道的生活 …… 心と体を自在に動かす 200

疲れ・イライラ解消は頑張らない …… 体と心の使い方の見直し 190

COLUMN

日常の動作につながる 心身統一 合氣道の技 156

相手を理解するためのプロセス 132

心を静めるということ——心と呼吸 100

とらわれない心の使い方 64

おわりに 204

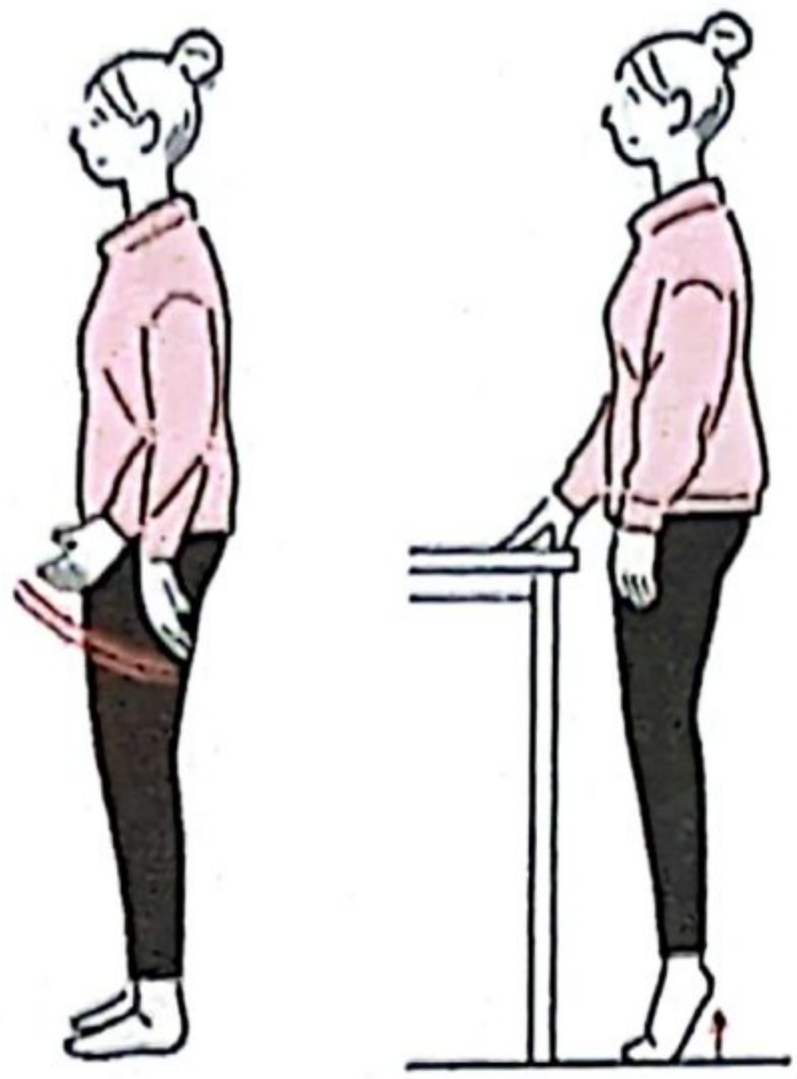
CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

本書の使い方

Part 1 姿勢で体を整える

合気道から考える、
体が動きやすい土台の
つくり方をお伝えします。



Part 2 毎日が楽になる「体の使い方」

合気道の体の使い方を日常生活に取り入れてみましょう。
体の動きがぐんと楽になります。

CamScannerでスキャン

Part 3 呼吸で心を整える

合気道から考える、体が動きやすくなる
心の使い方をお伝えします。

Part 4 毎日が軽くなる「心の使い方」

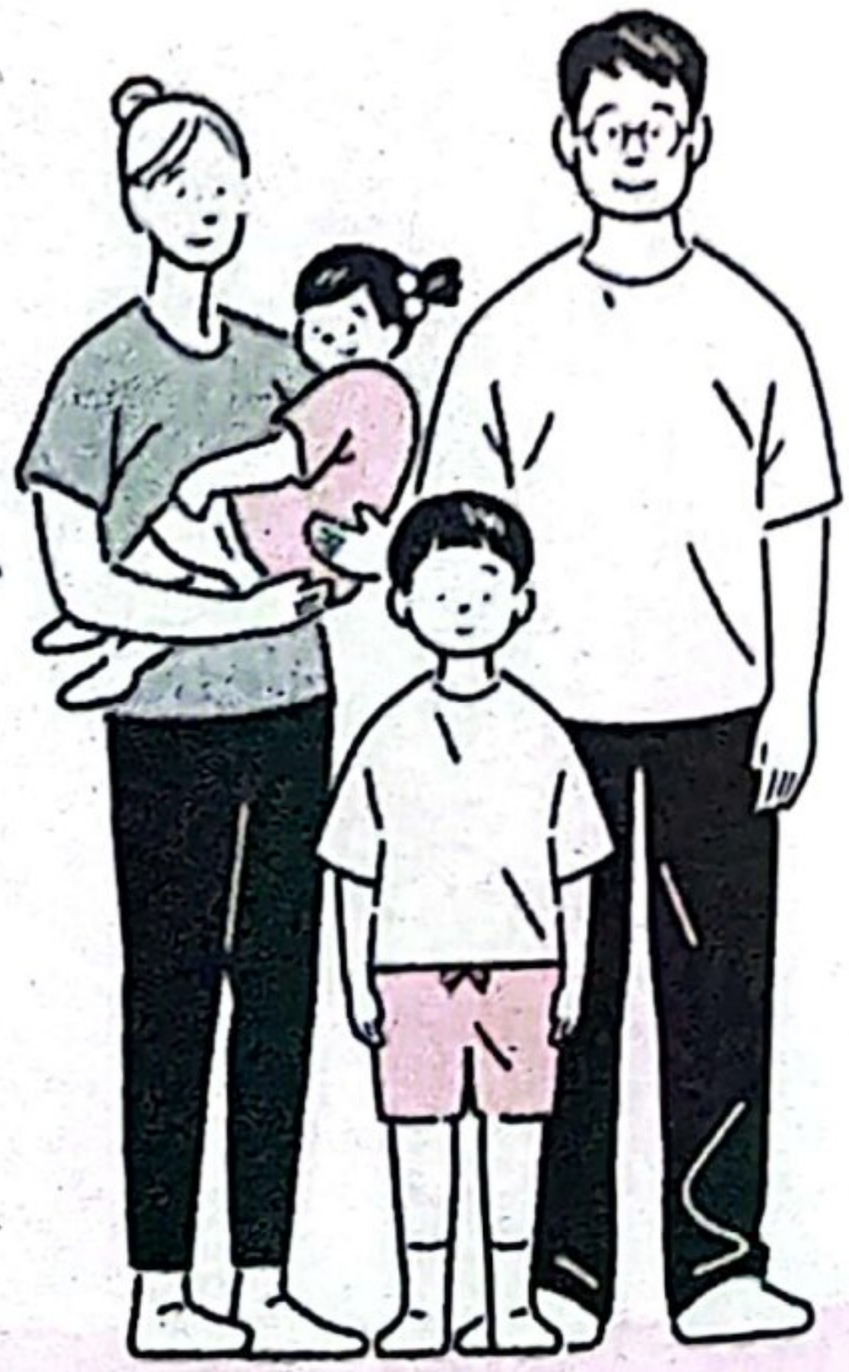
呼吸法を日常生活に取り入れてみましょう。
日々の心もちが変わってきます。

Part 5 合気道的生活tips

心身統一合気道を稽古するみなさんが、
道場で身についたことを日常生活でどのように役立てているのかを
紹介します。

Part 6 合気道的生活がもたらすもの

合気道で行っている「姿勢」と「呼吸」を、
日常生活に取り入れることで
生じた変化を感じてみましょう。



CamScannerでスキャン

Part

1

姿勢で
体を整える

「立つ」という姿勢は動作の基本であり土台です。
合気道から考える、
体が動きやすい土台のつくり方をお伝えします。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

姿勢が重要な理由

……▼土台があると楽に体を動かせる

冒頭に、心身統一合氣道の特徴をお伝えします。技の稽古を始める前に、必ず姿勢の確認をすることです。なぜかというと、自分の姿勢が不安定では相手を導き投げることができないからです。稽古では常に、**自分の状態を整える**ことが求められます。

とくに「立つ」ことはすべての動作の基本であり、建物でいうところの「土台」にあたります。土台がしっかりしていれば、建物もしっかりします。土台に手抜きがあれば、建物は傾いてしまいます。土台は外側から見えないので、手を抜いてしまう人が多いのでしょう。

心身統一合氣道の稽古で最も重要なのは「土台づくり」で、土台ができてくると、相手を導き投げられるようになります。一人で動いているときはまだよいのですが、相手がいると「投げたい」「自分の思いどおりに動かしたい（コントロールしたい）」

CamScannerでスキャン

という欲が出ます。すると、力みが生じて不自然な姿勢になり、土台を失ってしまいます。結果として、相手を導き投げることができなくなります。

土台づくりのために、まずは「氣のテスト」で自然な姿勢を確認します。次に、ひとりで動く「独り技」を稽古します。それから相手がいる状態で動く「組み技」を稽古し、さらに連続して動く「続き技」を稽古します。このように、階段でいうところの段差を一段ずつ上りながら、土台づくりをしていきます。

土台が重要なのは、スポーツでも、音楽でも、伝統芸能でも同じことです。このため、多種多様な分野のみなさんが心身統一合氣道を学んでいます。武道そのものへの関心もさることながら、土台づくりをして、持っている力をしっかり発揮できるようになりたい、という動機が多いようです。

土台がしっかりできると、一つひとつの動作が驚くほど楽になります。日常生活でも、同じ動作をしているのに疲れなくなっていきます。姿勢について、あるいは体の使い方について、世の中はたくさんの情報で溢れています。その是非ではなく、どのような姿勢でも土台がなければ意味がありません。

土台づくりをして、日常生活での姿勢や動作が楽になることがこの本の目的です。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

よい姿勢はバランスがとれている

▼体に負担がかからない立ち方

スーパーでたくさん買い物をした帰り道。両手にそれぞれ重い荷物を持つと、肩や背中、腰に大きな負担がかかる……。実はこれ、立ち方に問題があります。

人間の体はよくできていて、自然な姿勢ではバランスがとれています。ところが、不自然な姿勢だと、もともとあるはずのバランスが崩れてしまうのです。バランスのとれた姿勢で荷物を持つと、肩・背中・腰などに、ほとんど負担がかかりません。

学校などで教わる「気をつけ」の姿勢。実際にやってみましょう。

背すじを伸ばして、胸を張って、手は体にぴったりつけて、かかとを合わせる。体に力みがあることがわかると思います。このとき、両肩に重さをかけてみると、肩・背中・腰などに負担がかかり、支えられません。正しいと思われているこの姿勢、実はバランスの悪い姿勢なのです。

CamScannerでスキャン

「気をつけ」の姿勢

背すじを伸ばして、胸を張り、手は体にぴったりつけて、かかとを合わせます。

両肩に重さをかけてみる

両肩に重さがかかったとき、肩・背中・腰などに負担がかかり、姿勢はグラっと崩れてしまいます。

＊骨粗しょう症の方は行わないでください。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

自然な姿勢を確認してみましょう。

体に余分な力を入れずに、つま先立ちをします。フラフラしてしまう人は、いったんかかとを下ろして、またつま先立ちをしましょう。何度か繰り返すうちに慣れていきます。高いところにある物を背伸びして取るようなイメージだと楽にできます。

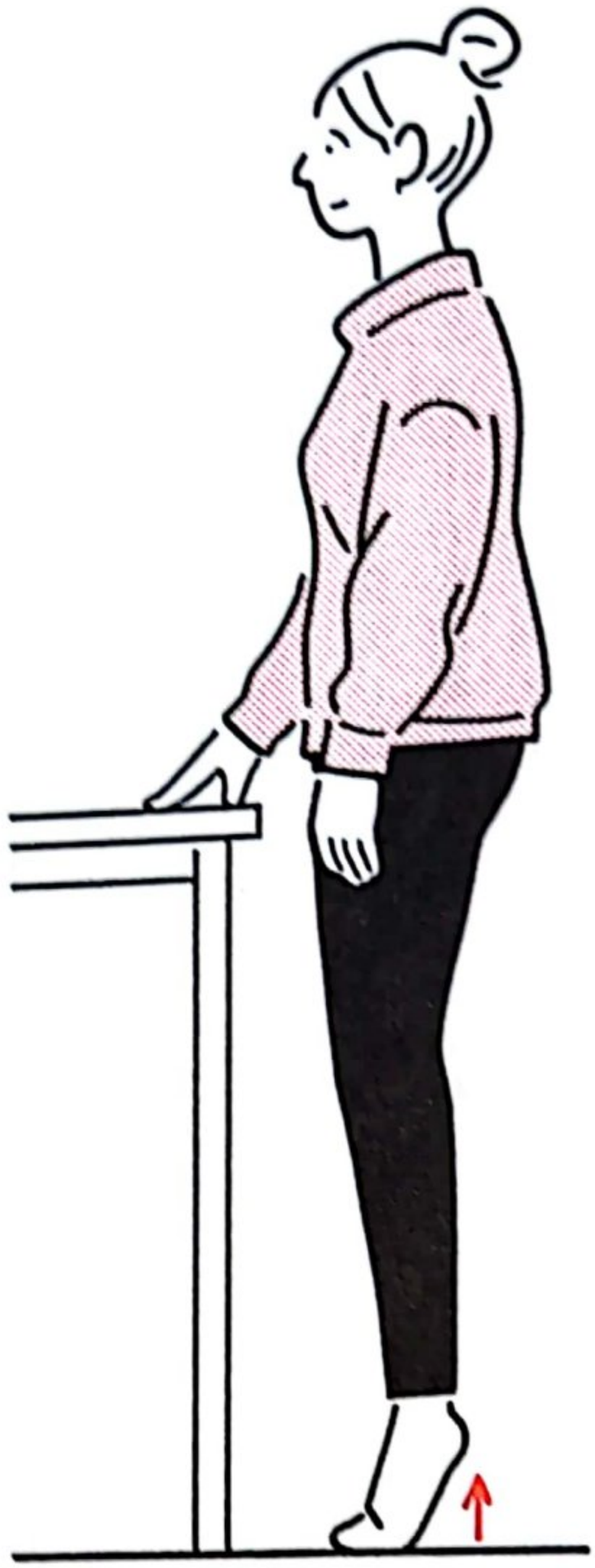
病気や怪我などでバランスをとりにくい人は、何かにつかまって、無理のない範囲でつま先立ちをしてください。つま先立ちをしてバランスがとれたら、静かにかかとを下ろします。

たったこれだけで氣が通った、生きた足先になります。このとき、先ほどと同じように両肩に重さをかけても、体のどこにも負担なく支えることができます。この状態なら、重い荷物を楽々持つことができます。

なお、足裏は床に着いていて、体重を支えています。第一指（親指）側の感覚がしっかりしているのがバランスのよい状態です。

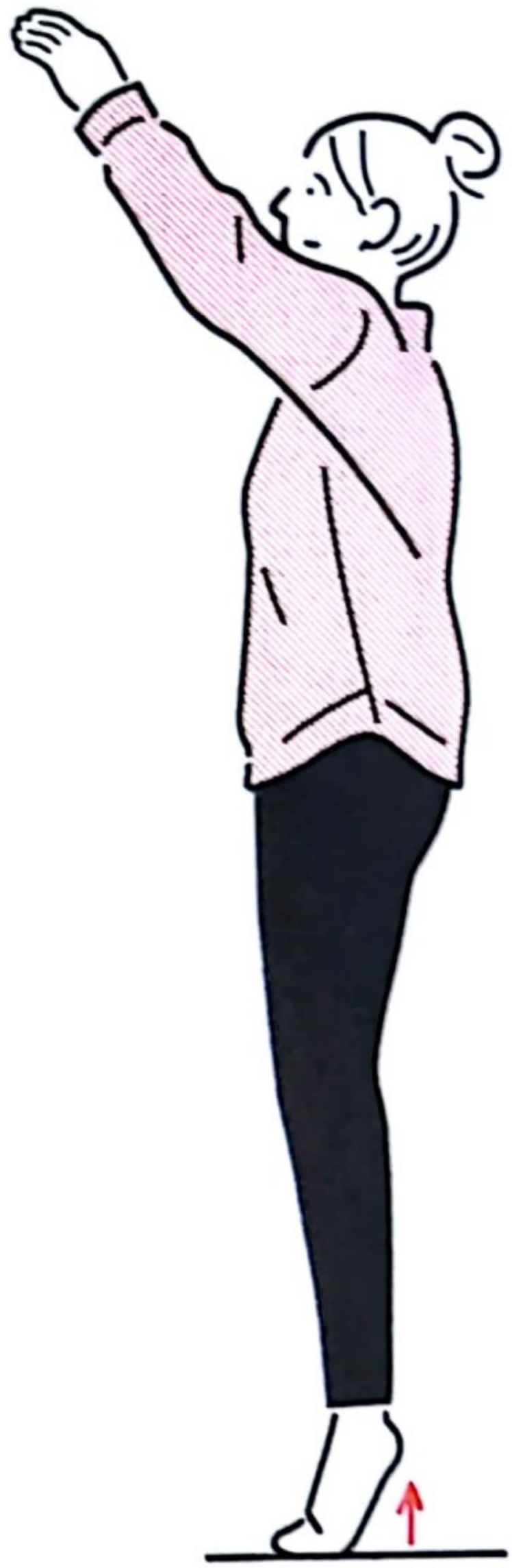
よく見られる癖として、体重が足の第五指（小指）の側に偏って、バランスが悪くなることがあるので注意してください。

CamScannerでスキャン



バランスをとりにくいときは、
テーブルなどのそばで行う

体が不安定な人は、固定したものに
つかまって立ちます。



つま先立ちの準備

高いところにある物を
背伸びして取るような
イメージで立ちます。

CamScannerでスキャン

「あさイチ」では、浅草の浅草寺の近くでロケをして、道行く人々にこの姿勢を体験してもらいました。片手に20キログラムの荷物、つまり両手で40キログラムの荷物を持ちます。会ったばかりの人に、事前の打ち合わせなしです。

最初は何も伝えずに持ってもらうと、腕に負担がかかって「重い！」と叫んだり、持ち上げられなかったりする人が多くいました。次に、つま先立ちで姿勢を確認してから持ってもらうと、楽々と持てるようになり驚嘆の声をあげました。着物姿の女性は、最初は持てなかった40キログラムの荷物を軽々と持てるようになって「何これ！こわい！こわい！」と言っていました。

こうして真冬に一日かけて体験してもらった方は１００人を超え、過酷なロケでしたが、体験した全員ができるようになりました。

ディレクターの本気に震えた日でした。

つま先立ちで足先を鍛える

日常生活で、重い物を持ち上げる機会はそれほど多くはありません。しかし、軽い

CamScannerでスキャン

物は繰り返し持ち上げています。何度も持ち上げることで、少しずつの疲労でも積み重なれば、大きな疲労につながります。塵(ちり)も積もれば山となるのです。

バランスのとれた自然な姿勢だと、小さな力で大きなパワーを発揮できるので、疲れにくくなります。

たとえば皿洗い。わが家では、私が水回り担当で皿洗いをよくするのですが、バランスのとれた姿勢を確認してから行うと疲れはほとんど感じません。ただし、つま先立ちで皿洗いするわけではないので、どうか気をつけてください。

つま先立ちが重要だとわかっても、「つま先立ちをすると脚に力が入ってしまう」という人が多くいます。そういう人はつま先立ちで歩くとよいでしょう。かかとを上げたまま歩くということです。外を散歩するときではなく、できれば素足で、平らな床で行ってください。

脚に力が入ったままでは歩くことができないので、歩くことで自然に余分な力を抜くことができます。歩く時間は、1分間で十分です。

歩くときに体が前後左右にフラフラと揺れないときがよいとき、揺れるときがよくないときです。始めは揺れてしまってもあまり気にする必要はなく、継続するうちに

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

揺れなくなってきます。

「あさイチ」では、大手芸能プロダクション「ホリプロ」の創業者である堀威夫（ほりたけお）さんが登場しました。堀さんは80歳から心身統一合氣道を始め、毎日この「つま先歩き」を続け、健脚を保っています。番組では、87歳になった堀さんが活き活きと稽古に励む姿が紹介されていました。

一般的に「老化は足から始まる」といわれていますが、正確にいえば、**老化は足先から始まります**。体が衰えてくると、自分では足先を上げているつもりが、思うように動かなくなるのです。すると、ちょっとした段差でもつまずき、転んで、骨折し、そのまま寝たきりになってしまうことも少なくありません。

年齢を経るほど、足先を鍛える必要があります。40代になったら必ず日課として取り入れることをおすすめしています。

ちなみに、このつま先歩き、お子さんにも重要です。自由奔放に遊ぶ機会の少ないお子さんは足先が弱く、バランスを保てません。なかには片足で立てないお子さんもいます。

CamScannerでスキャン

バランスの悪い不自然な姿勢で成長すると、発育にも大きな影響があります。そんなお子さんも、このつま先歩きを毎日行うだけで足先が鍛えられて、バランスのとれた自然な姿勢になります。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

体の力みをリセットする

……▼最小限の力で体を支える

バランスがよい自然な姿勢では、何もしなくてもバランスがとれているので、体に余分な力を入れる必要がありません。バランスが悪い不自然な姿勢では、何かをしていないとバランスをとれないので、余分な力を使うことになります。

体が疲れやすい原因はさまざまですが、最も大きな要因は「力み」です。

力みはなかなか自覚できないものです。自分では力んでいるつもりはないのに、まだ、とくに激しい運動をしたわけでもないのに、夕方になるとヘトヘトということはありませんか。

眉間にシワを寄せてみましょう。難しい話をしたり、聞いたりすると、無自覚でそうなりますね。スマホの画面をじっと見ているときもそうです。このとき、顔に余分

CamScannerでスキャン

な力が入っているのがわかると思います。自覚がなくそのままの状態で過ごせば、疲れてしまうのは当然です。

今のコロナ禍で、力んで疲れやすくなっている人が多くいます。体の力みは、心の不調にもつながります。たとえば、日本語では緊張することを「あがる」と言ったり、怒ることを「頭に来る」と言ったりしますね。このとき、体は力んでいて、心の状態も上ずっているわけです。この上ずった状態をリセットして「下げる」ことで、リラックスして快適に生活することができます。

この「力み」は、簡単な方法でリセットできます。

まず、つま先立ちをしてバランスのとれた自然な姿勢を確認します。

それから手の指先を心地よく振ります。指先についた水滴を下に向けて払うイメージです。

指先を振った振動が体の中を伝わっていきます。このとき、振動が足先まで伝われば、リラックスできています。途中で振動が止まっていたら、そこが力んでいる場所です。そこを楽にしましょう。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

足先まで振動が伝わるのを確認できたら、静かに止まります。

ただこれだけで、リセットできます。

これを「全身リラックス運動」といいます。日本を代表するある俳優さんは、この方法で力みをリセットしています。いざ本番を迎える前に、バランスのとれた自然な姿勢を確認することで、持っている力をきちんと発揮できるといいます。

「力を抜く」というのは、ダラ～っとするのとは違います。それは「虚脱」といって、リラックスとは別ものです。虚脱した状態だとバランスがとれていないので、かえって疲れやすくなってしまいます。

手を振った後に体が重たく感じるようならば虚脱状態、フワッと軽く感じればリラックスです。リラックスした自然体は、「力を抜いてバランスがとれた状態」、最小限の力で体を支えているので疲れないのです。

CamScannerでスキャン

つま先立ちをする

つま先立ちをしてバランスのとれる姿勢を確認します。
足先に余分な力を入れずに行うのがポイントです。

CamScannerでスキャン

かかとを下ろす

バランスのとれた姿勢を確認したら、
かかとを静かに下ろします。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

指先をふる

指先についた水滴を下に向けて払うイメージで、手を振ります。
指先を振った振動が足先まで伝われば、リラックスできています。

CamScannerでスキャン

猫背を直そうとするのは逆効果？

……▶正しい姿勢は自然な姿勢

猫背なので、姿勢についてよく注意されたという人も多いのではないでしょうか。たしかに、背中が丸くなって、前屈(かが)みになっている状態は不自然で、体に負担がかかる姿勢です。しかし、猫背にならないように背すじを伸ばそうとすると、実は上半身は後ろに反ってしまいます。

このとき、両肩に重さをかけてみると、背中や腰に大きな負担がかかるのがわかります。自分では猫背だと思っていたのに、実際には反っている人がかなり多くいるのです。先ほどの浅草のロケでも、9割くらいの人が反っていました。

自分ではわからないので、誰かに協力してもらうとよいでしょう。

つま先立ちの状態で、パートナーが見て姿勢が後ろに反っている場合は、反らない位置を教えてもらいます。

CamScannerでスキャン

悪い姿勢の例

背中が反っている姿勢

猫背にならないように、背すじを伸ばそうとすると、
力みが生じてしまいます。

CamScannerでスキャン

背中が丸まってしまう姿勢

立ち姿がだらっとして、
虚脱している状態です。

CamScannerでスキャン

かかとに体重を置いた姿勢

体の後ろ側に体重がかかった
不自然な姿勢です。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

踏ん張って立つ姿勢

体全体に力が入って、
脚に負担がかかってしまいます。

CamScannerでスキャン

片足に体重をかけて立つ姿勢

体の片側に力が入って、
腰や脚に負担がかかってしまいます。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

立つときの足幅を確認

その場で何度か軽く足踏みをして、
自然な姿勢で立ったときの歩幅を確認します。

CamScannerでスキャン

楽で、持続して、安定した姿勢

全身リラックス運動を行うと、最も楽で、最も持続して、
最も安定した「自然な姿勢」になります。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

反った状態が直ると、今まで反った姿勢で慣れている人は、かなり前屈みになった錯覚を得て、かえって不自然に感じるかもしれません。そこで、両肩に重さをかけてみて、今度はどこにも負担なく支えられることがわかると、それが自然な姿勢であることを自覚できます。

世の中には「正しい姿勢」について、さまざまな説があります。本書では正しい姿勢とは自然な姿勢のことで、次の3つの条件を満たす姿勢としています。

最も楽な姿勢——自然な姿勢は楽です。「気をつけ」の姿勢は体に力みが生じて苦しいので、自然な姿勢とはいえません。

最も持続する姿勢——自然な姿勢は無理なく持続できます。「気をつけ」の姿勢は疲れて持続できないので、自然な姿勢とはいえません。

最も安定した姿勢——自然な姿勢はバランスがとれています。「気をつけ」の姿勢はバランスが悪いので、自然な姿勢とはいえません。

最も楽で、最も持続して、最も安定した姿勢が「自然な姿勢」ということです。どのような姿勢でも、この3つの条件を満たしているかを確認すると、自然かどうかチェックすることができます。

私はトップアスリートを指導する機会が多くあります。アメリカ大リーグのロサンゼルス・ドジャースでは、3年間にわたって、たくさんのトップ・プロスペクツ（有望選手）の指導をしてきました。

私は野球の専門家ではないので、フォームについては口をいっさい出しません。ただし、そのフォームが自然な姿勢かどうか、パフォーマンスを発揮できる姿勢かはわかります。

選手に姿勢を指導すると、選手の持っている力がきちんと発揮されるようになるので、選手もコーチもみな熱心に姿勢のことを学んでいました。

胸のあたりの力みをとる

……▶「肩」を自然な位置に戻す

全身リラックス運動で、指先を振った振動が足先まで伝わるのを確認し、全身の余分な力を抜くことができたという人は、もうそれでOKです。

でも、胸のあたりの力みがとれず、指先を振った振動が胸のあたりで止まってしまうあなたは、もう少し確認が必要です。

私たちの姿勢には、一人ひとり異なる癖があります。長年にわたって習慣づいていると、それが不自然な姿勢であっても違和感がなくなっています。そのため、自分にどのような癖があるかを自覚することが大切です。

胸のあたりの力みがとれないときは、両肩を上下させてみましょう。肩を回すのではなく、上下させるのがポイントです。肩はドスンと下ろさず、フワッと下ろします。何度か上下させて、最も楽に肩を上下できる位置を確認しましょう。そこが、肩のホー

ムポジションです。

このとき、胸は張っていませんし、胸のあたりの力みがなくなっているのがわかります。

比較のために、胸を張った状態で両肩を上下させてみましょう。

上下しやすいですか？

反対に、巻き肩のように肩が前に出た状態で両肩を上下させてみましょう。

上下しやすいですか？どちらもやりにくいのがわかると思います。

日本人には、「胸を張るのがよい姿勢」という思い込みがあるようで、「よい姿勢になろう」とか「ちゃんとしよう」とすると胸を張ります。このように、胸のあたりに力みが生じているのに、それが習慣化してしまうと自覚できなくなります。

巻き肩はとくにスマホを見ているときになりやすく、このとき胸を圧迫して、呼吸も浅くなっているのですが、それが習慣化していると自覚できなくなります。

ひとたび肩の自然な位置を確認して力みがとれると、今までどれだけ力んでいたかを自覚できます。

CamScannerでスキャン

力みがある状態(胸を張る)

胸を張った状態で両肩を上下させてみます。
上下しにくいはずです。

CamScannerでスキャン

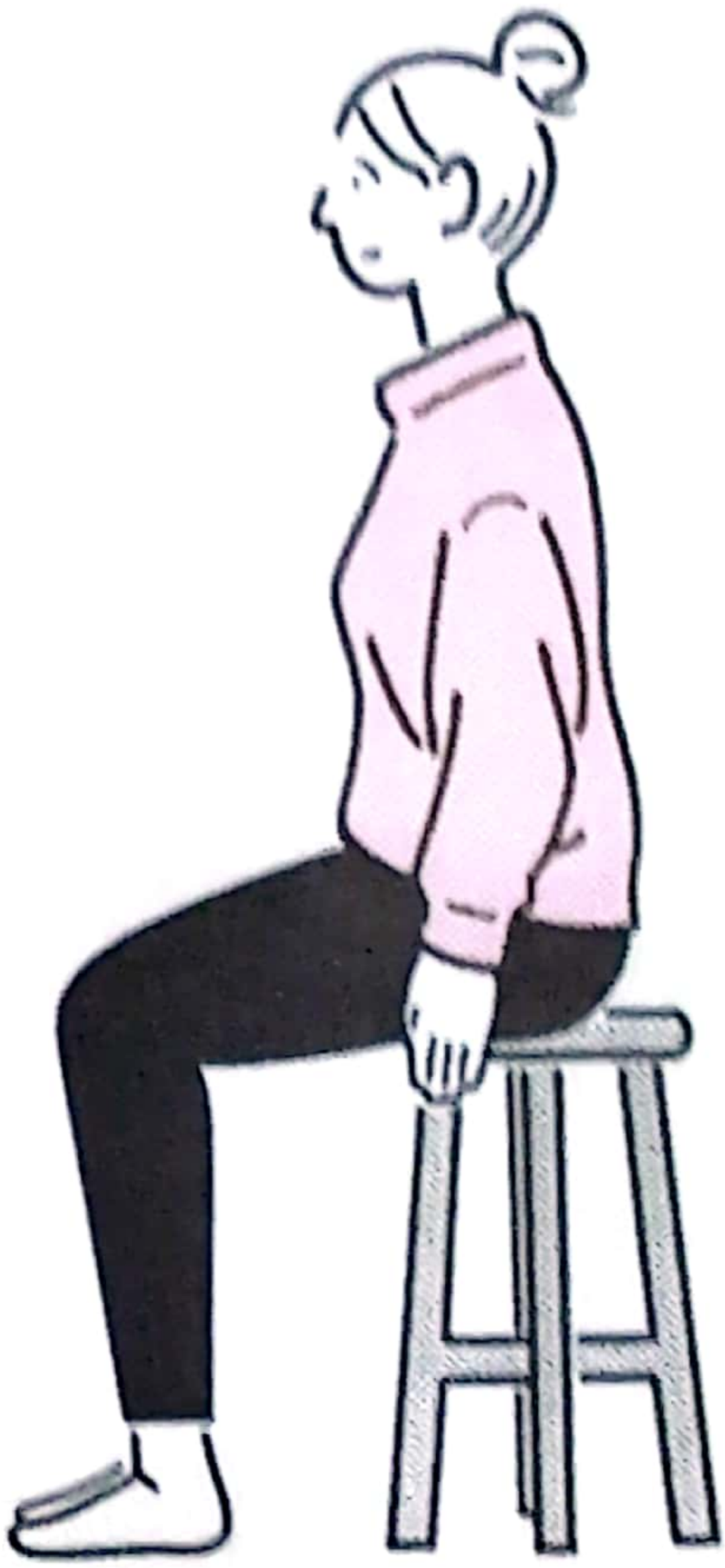
カみがある状態(巻き肩)

巻き肩のように肩が前に出た状態で肩甲骨を上下させてみます。
上下しにくいはずです。

CamScannerでスキャン

肩の位置を戻す

肩を回転させて、後に肩を動かせる位置を確認します。
このとき、胸のあたりの力みがなくなっています。



CamScannerでスキャン

余分な力を抜くことではじめて、自分が力んでいたことに気がつくのです。

両肩を上下させるだけの簡単な確認なので、いつでもどこでもできます。確認するタイミングとしては、何かをする前がおすすめです。また、長時間の作業をするときは、思い出したときに確認するだけでも効果があります。

たったこれだけの姿勢の確認で、長く苦しんで来た違和感から解放されることも少なくありません。パソコンで作業をするとき、スマホを見ているときは肩の位置に要注意です。

肩の自然な位置を確認して、胸のあたりの力みがなくなってから、もう一度、全身リラックス運動をすると、今度は胸のあたりを通り越して振動が伝わっていくのがわかります。

首のあたりの力みをとる

……▼「頭」を自然な位置に戻す

「私は首がつらいです」という人は、首に力みが生じているのかもしれません。首のあたりを指先で触れてみて固いときは、力なことが習慣化しているのかもしれません。首のあたりが固くなると血流を圧迫して、頭痛を引き起こしたり、気持ち悪くなったりします。

首のあたりの力みがとれないときは、左右を向いてみましょう。頭を傾けず、真横に向くのがポイントです。

左右を2回ずつ繰り返すとよいでしょう。

この時、最も楽に左右を向ける頭の位置を確認しましょう。そこが頭のホームポジション。頭が自然な位置にあるとき、指先で首に触れてみると、首のあたりの力みがなくなります。

比較のために顔を少し前に突き出してみましょう。スマホの画面を見るときになりやすい姿勢です。この状態で左右を向いてみます。

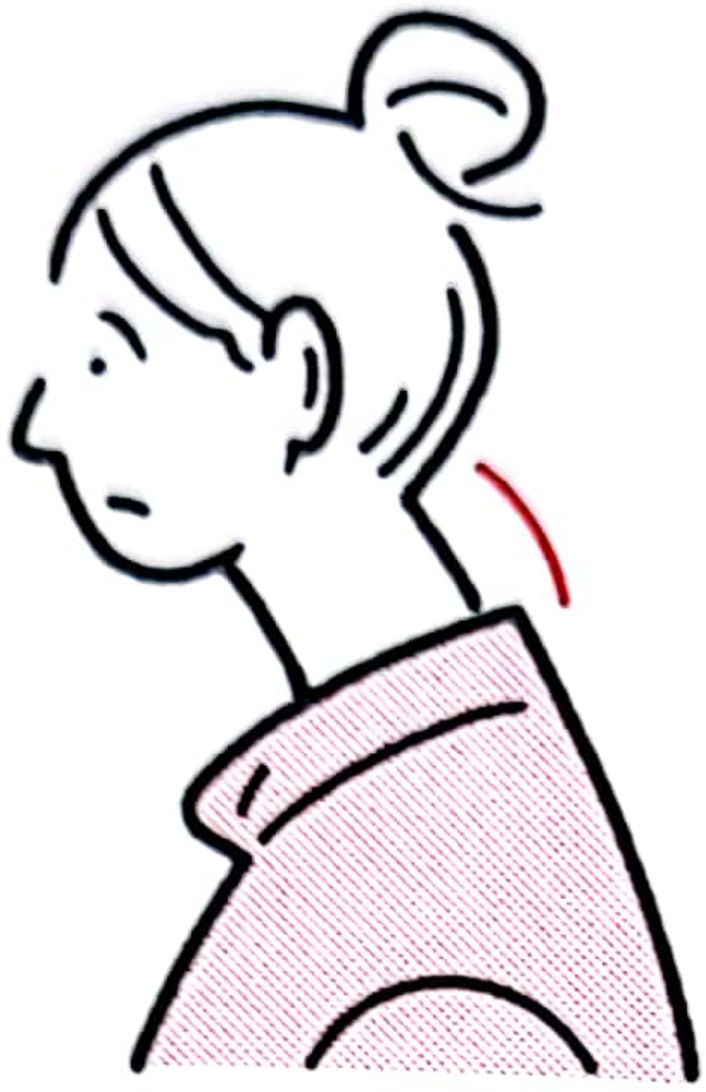
スムーズに動きますか？顔を前に突き出すと、首が回らなくなるのがわかります。あるいは、過度に頭を起こして、首を伸ばしてみましょう。「これがよい姿勢」という思い込みがあるようですが、その状態で左右を向いてみます。スムーズに動きますか？このとき、首そのものに力みが生じているのがわかります。

よい姿勢を「形」でとらえるとさまざまありますが、こうして実際に確認してみると、それが自然な姿勢かどうかがよくわかります。

成人の頭の重さは約4～6キログラムもあり、頸椎（けいつい）（背骨）と、首や肩、背中の筋肉に影響を与えています。うつむくだけでも、頭の重さの数倍の負荷が首にかかるといわれています。**頭が自然な位置にあることで、首や肩、背中への負担が軽減します。**

近年、本来緩やかなアーチ状になっている頸椎が、長時間のデスクワークやスマホの見過ぎなどが原因でまっすぐになり、肩こりや頭痛を引き起こす「ストレートネック」が増えていますが、その予防にもなります。

ここで気をつけたいのは、頭の重さは首や肩だけではなく、全身で支えていることと



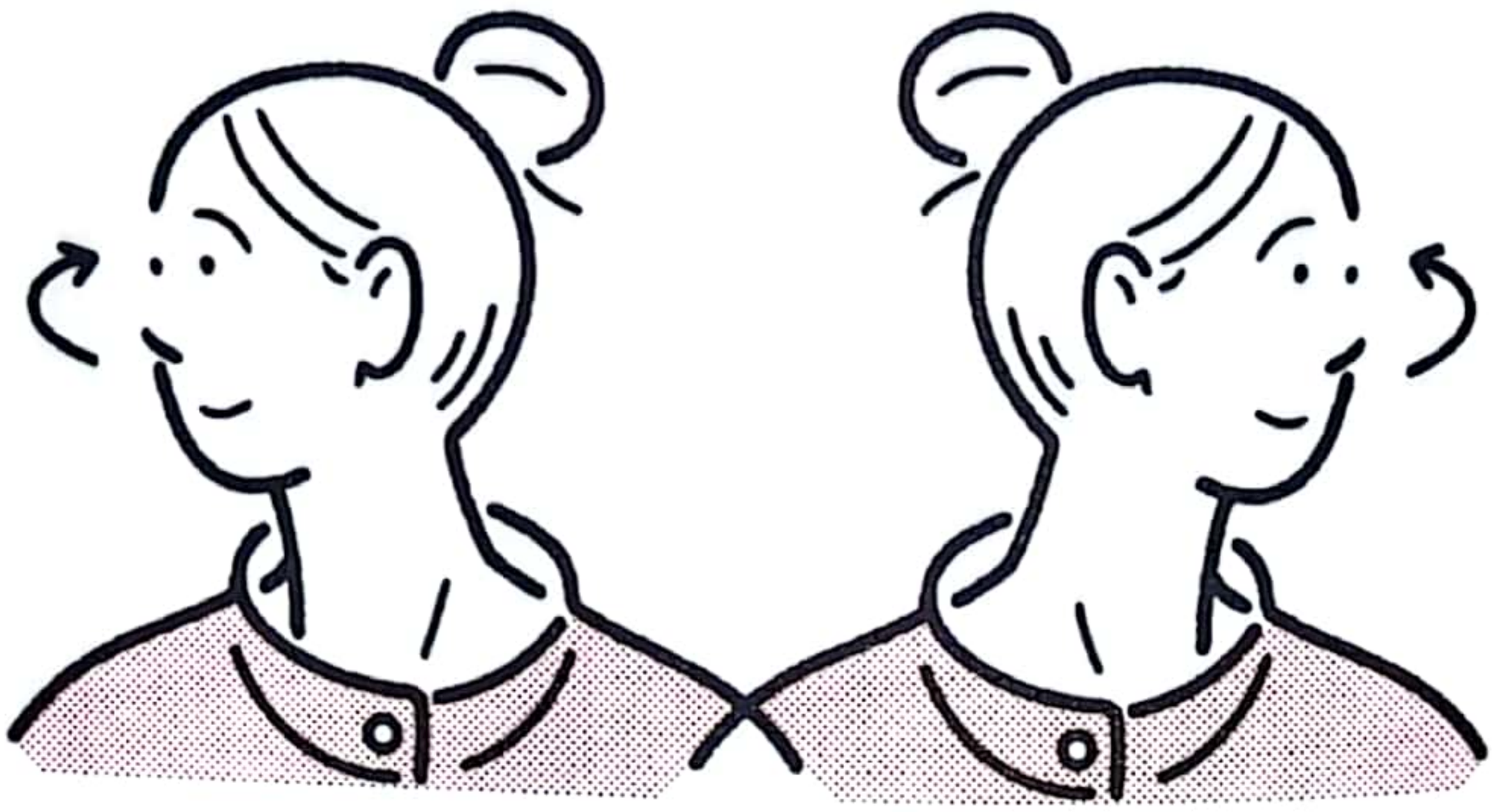
力みがある状態(頭の位置が前)

顔が前に出た状態で、左右を2回ずつ向いてみます。
首を回しにくいはずです。

力みがある状態(頭の位置が後ろ)

過度に頭を起こして首を伸ばした状態で、左右を2回ずつ向いてみます。
首を回しにくいはずです。

CamScannerでスキャン



頭の位置を戻す

頭を傾けず真横に、左右を2回ずつ向いてみます。
頭が自然な位置だと首を回しやすくなります。

です。つまり土台となっている姿勢が乱れているのに、頭の位置だけ確認しても効果がないのです。

このPartの最初で紹介した立ち方を確認して、そのうえで最も楽に左右を向ける位置を探して、頭の自然な位置を確認するようにしてください。

頭の自然な位置を確認して、首のあたりの力みがなくなってから、もう一度、全身リラックス運動をすると、首のあたりを通り越して振動が伝わっていくのがわかります。

腰から下の力みをとる

……▼足先に氣を通わせる

上半身よりも下半身がつらい、という人も少なくありません。脚が痛くなったり、重くなったりするのは、腰から下に力みがあるのかもしれません。

私たちは無意識のうちに踏ん張って、脚を地面に押しつけています。ほんのわずかに押しつけていても、一日中それを続けていたら疲れるのは当然のことです。

何とかしてこの力みをリセットする必要があります。「押しつけるほうが安定する」という思い込みから、こうなる人が多いのですが、実際には押しつけた状態では自由に動くことができませんし、両肩に重さをかけたときも支えることができないバランスの悪い姿勢になっています。

腰から下の力みがとれないときは、軽くジャンプしてみましょう。このとき、できるかぎり足先から静かに着地することがポイントです。

CamScannerでスキャン

着地のときにドスンという衝撃や音がするときは、体に力みがあります。猫のように柔らかく着地できるように、これを何度か繰り返します。

たったこれだけで、腰からドの力みをリセットすることができます。

下半身の力みをとる

ジャンプして、静かに足先から着地します。
着地のときにドスンという衝撃や音がするときは
体に力みがあります。
猫のように柔らかく着地できるように
これを何度か繰り返します。

このPartの最初に、つま先立ちして静かにかかとを下ろすだけで、自然な姿勢を確認できることをお伝えしました。

そもそも、なぜつま先立ちすることでバランスがよくなるのでしょうか。

「手」は指先までが手です。同様に、「足」は足先までが足です。身長を測るときはかかとまでですが、本来は足先までが足です。つま先立ちでバランスがとれるということは、足先まできちんとつながっている、心身統一合氣道の言葉でいえば「足先に氣が通っている」状態です。だから、バランスがとれるのです。

比較のために、かかとに体重を置いて立ってみましょう。そのときつま先の感覚はどうなっていますか？ つま先までつながっていない感じがあると思います。「足先に氣が通っていない」状態です。だから、バランスをとりにくいのです。

足先まで氣が通っているとき、人間の体は足裏からの情報をきちんとキャッチして、自動的にバランスをとっています。アスファルトの道路から砂浜に移動しても転ばないのは、無意識でバランスをとっているからです。

つまり、足先まで氣が通っていないと、足裏の情報が入って来なくなりバランスがとれなくなります。

CamScannerでスキャン

足裏の感覚を磨くために、心身統一合氣道では素足で稽古をします。このことは、お子さんの発育においても、とくに重要なのです。

さて、ジャンプに戻ります。軽くジャンプするとき、足先に氣が通っている状態だと柔らかく着地できます。それができるようになってから、もう一度、全身リラックス運動をすると、指先を振った振動が足先まで伝わっていくのがわかります。

自然な姿勢かどうかチェックする

……▼氣のテスト

さあ、準備が整ったので、次のPartからは日常生活のさまざまなシーンでの姿勢を確認していきましょう。基本は、全身リラックス運動でリセットして、体のどこにも力みがないことを確認してから行うだけです。

立ち方のところで、両肩に重さをかけて支えられるか、負担がないかで自然な姿勢を確認する方法を紹介しました（→20ページ）。便利な方法がもう一つあります。

それは、わずかな力で押してみることです。立ち方の確認であれば、胸より上のあたりに手を置き、相手に対してまっすぐ押します。立っている人は、押す力に抵抗したり、押し返したりせず、そのまま立っているだけです。

自然な姿勢には、自然な安定があります。わずかな力で押しているだけなので、自然な姿勢であれば、バランスは保たれるはずです。

CamScannerでスキャン

不自然な姿勢では不安定になっているので、わずかな力で押すだけでもバランスは崩れてしまいます。このとき強い力で押すと、人間は反射的に押し返そうとするので、自然な安定がわからなくなります。体重にかかわらず、バランスが悪ければわずかな力でも動きますから、この確認で、その姿勢が自然かどうかをたしかめられます。

実際にやってみましょう。二人一組で行います。

一人が立っているときに、もう一人が胸より上のあたりを軽く押します。立っている人は押す力に抵抗したり、押し返したりする必要はありません。ただ、立っているだけです。

このとき「バランスを保とう」と意識しなくても、自然にバランスがとれて、盤石な姿勢になっていたら自然な姿勢だということです。グラッとしたり、意識してバランスをとったりしないといけないとしたら、不自然な姿勢だということです。

この確認を「氣のテスト」といいます。氣のテストは、椅子に座っているとき、物を持っているときなどはもちろん、楽器を演奏する姿勢、野球やゴルフなどのフォームでも行うことができます。

氣のテスト

自然な姿勢かを確認

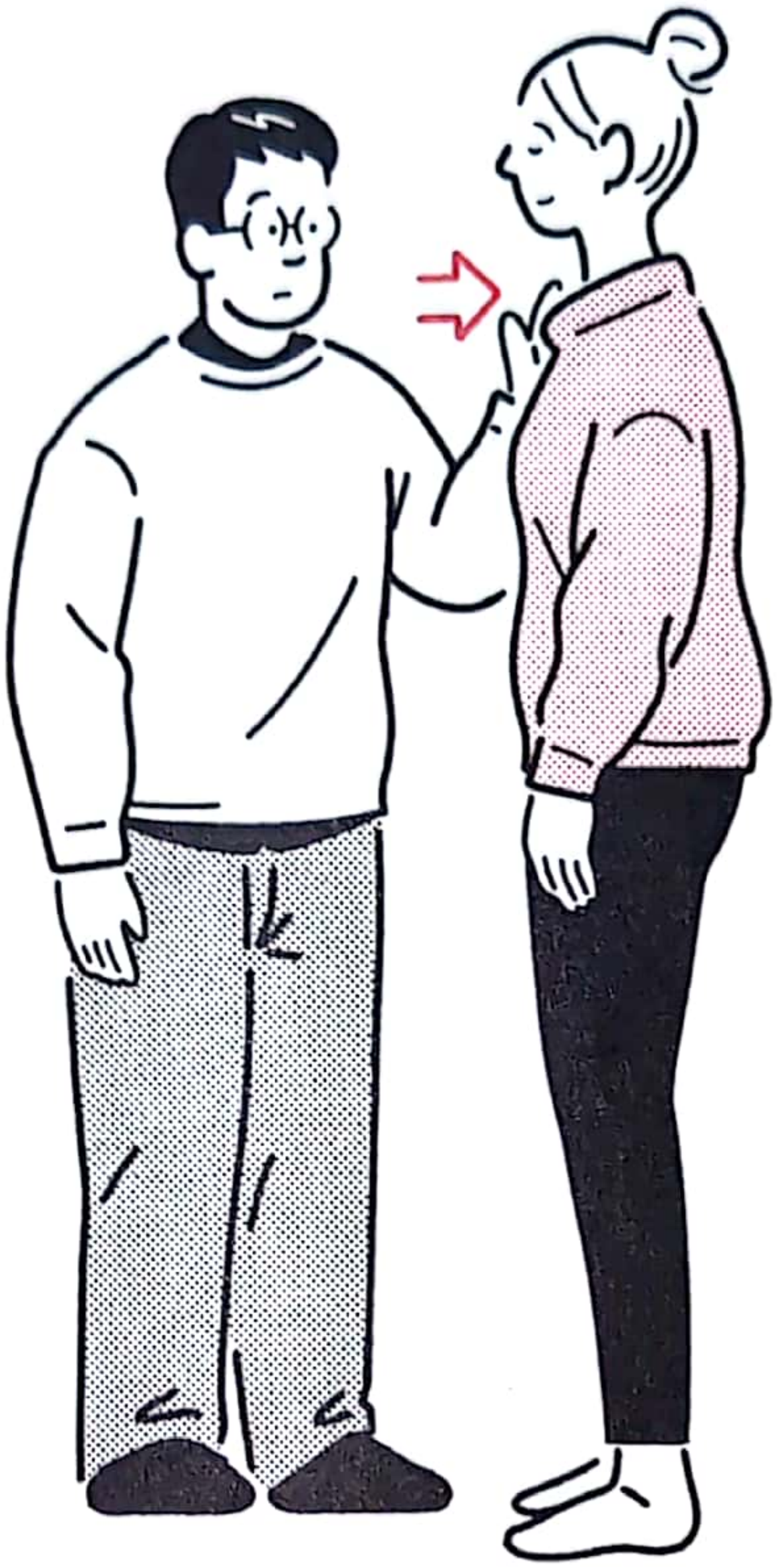
二人一組で行います。
一人が立っているときに、もう一人は胸より上のあたりを軽く押します。
立っている人は押す力に抵抗したり、
押し返したりする必要はありません。ただ、立っているだけです。
このときグラッとすると、不自然な姿勢ということです。

CamScannerでスキャン

自然な立ち方

全身リラックス運動(→28ページ)をして、
もう一度自然に立ってみます。

CamScannerでスキャン



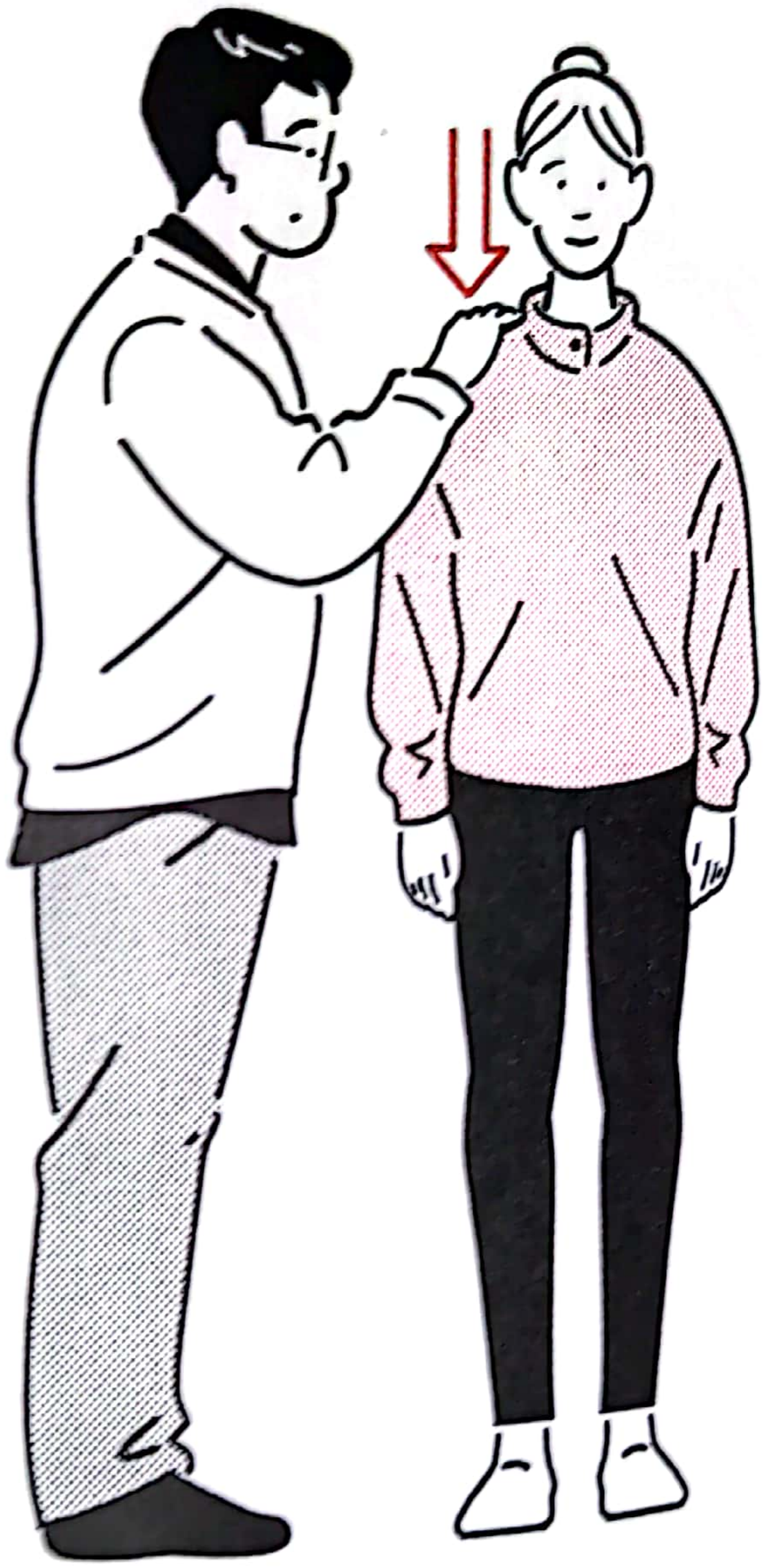
もう一度自然な姿勢になっているか確認する

もう一度、一人は相手の胸より上のあたりを軽く押したり、
肩に手をかけて重さをかけてみます。
グラグラせずバランスがとれて、
盤石な姿勢になっていたら自然な姿勢です。

CamScannerでスキャン

プロアスリートを指導するときも、必ずこの氣のテストを行います。それぞれのフォームで、パフォーマンスを発揮できる姿勢になっているか確認します。

「立つ」ことはすべての動作の基本にもかかわらず、選手たちは「立つ」ことを教わる機会がほとんどありません。自分の姿勢が自然かどうかを確認する術を知らないことが多いのです。氣のテストによって、持っている力を発揮できるようになります。



日常の動作につながる心身統一合氣道の技

不自然な体の使い方をすると、体には力みが生じます。心身統一合氣道の技の稽古では、力みがあると姿勢が乱れて、相手を導き投げることができなくなります。そのため、技の稽古では、自然な体の使い方を身につけることから始めます。立ち方・持ち方・動き方といった基本を繰り返し稽古します。一日は24時間、道場にいる時間はごく一部です。道場で気をつけるだけでは不十分で、日常生活の動作で気をつけることが不可欠なのです。心身統一合氣道が「生活の中の合気道」と呼ばれる所以（ゆえん）です。

そのため、私は稽古を兼ねて家事をよくします。家事をたまにするだけでは、体の使い方は身につきません。毎日のことだから身につきます。同じようにしているはずなのに疲れやすいときは、体の使い方に癖が生じているかもしれず、そうした自分の変化を知ることができます。

心身統一合氣道の稽古では「臍下（せいか）の一点」を学びます。難しく考える必要はなく、心が静まる場所、自分の中心ととらえてください。下腹の力の入らない場所にある無限小の一点で、形があるわけではありません。

人間の意識は頭や胸のほうに上ずったり、前後左右に振られたりしやすいものです。臍下の一点に心を静めると、物事に動じなくなります。また、臍下の一点から動くと、全身を一つに使うことができます。臍下の一点がないと、体を部分的に使うことになるので負担が生じます。

本書で紹介しているなほこさんは、毎日の家事で疲れ果ててしまっていました。まずは立ち方を確認し、全身リラックス運動をしてから家事をしていただくようにアドバイスしました。また、「目標に一歩近づいて手を使うこと」もお伝えしました。バランスのとれた姿勢で家事を行うことを徹底した結果、たった5日間で疲労度年齢が大きく改善しました。

大きな疲労も小さな無理の積み重ねであり、家事の一つひとつの動作を見直すことがいかに重要かを物語っていました。

Part

2

毎日が楽になる「体の使い方」

合気道の体の使い方を
日常生活に取り入れてみましょう。
体の動きがぐんと楽になります。

CamScannerでスキャン

体の余分な力を抜いて、意識の上ずりを静める

POINT

「あさイチ」で特集された「合気道的生活」では、主婦のなほこさんのお悩みから始まりました。家事をしていて疲れやすい。番組で最初に計測したときの疲労度年齢は、何と「70歳相当」でした。実際の年齢よりも20歳以上も高く、疲労が蓄積していたことがわかりました。そんななほこさんには、まずPart1で説明した「全身リラックス運動」をお伝えすることにしました。ポイントは、家事をする前にこの運動を行う、たったそれだけです。5日間実践しただけで、疲労度年齢は「50歳相当」まで改善しました。

どうして、短期間でこれだけの変化があったのでしょうか。

その秘密は「意識」にあります。余分な力みが体にないとき、私たちの意識は

下腹に静まっています。正確に言えば、下腹でも力みが生じない「臍下の一点」に心が静まっています。日本語では怒ることを「頭に来る」、緊張することを「あがる」といいますが、どちらも力みが生じて、意識が上ずった状態になっています。この上ずった状態が曲者で、体を疲れやすくさせているのです。

上ずった状態を体感してみましょう。鏡の前で恐い顔をしてみてください。すると、眉間にシワが寄りますね。このとき、顔に余分な力が入っているのがわかります。力みによって意識が上ずっているのもわかるはずです。この状態で無自覚に長時間過ごしていたら、ヘトヘトに疲れてしまうのは当然でしょう。眉間にシワを寄せることが習慣になってしまうと、常にシワが残るようになります。

次に「気をつけ」をしてみます。このとき、胸を張って背中が少し反っています。意識は下腹ではなく胸のあたりに上ずった状態になっています。今度は楽な姿勢にしましょう。それだけでも力みがなくなり、胸のあたりに上がっていた意識が下がるのがわかるはずです。さらに全身リラックス運動をすることで、意識は臍下の一点に定まります。この状態を「上ずっている」に対して「落ち着いている」といいます。

腕にも肩にも負担をかけないで

重い荷物を楽々運ぶ

たまった新聞や雑誌を紐で縛ってゴミ置き場へ。腕は疲れるし、肩も痛い……。バランスの悪い姿勢だと体を支えることができないので、無駄な筋力を使うことになります。なり、それが負担や疲れのもとになります。ポイントは、腕の力ではなく、全身で持ち上げることです。できる限り荷物に近づいて、ひざを軽く曲げ、持ち手に手をかけます。後はそのまま「立ち上がる」だけです。

重い荷物を持つときの体の負担を減らすには、まず立ち方を確認します。

①
つま先立ちで姿勢を確認する

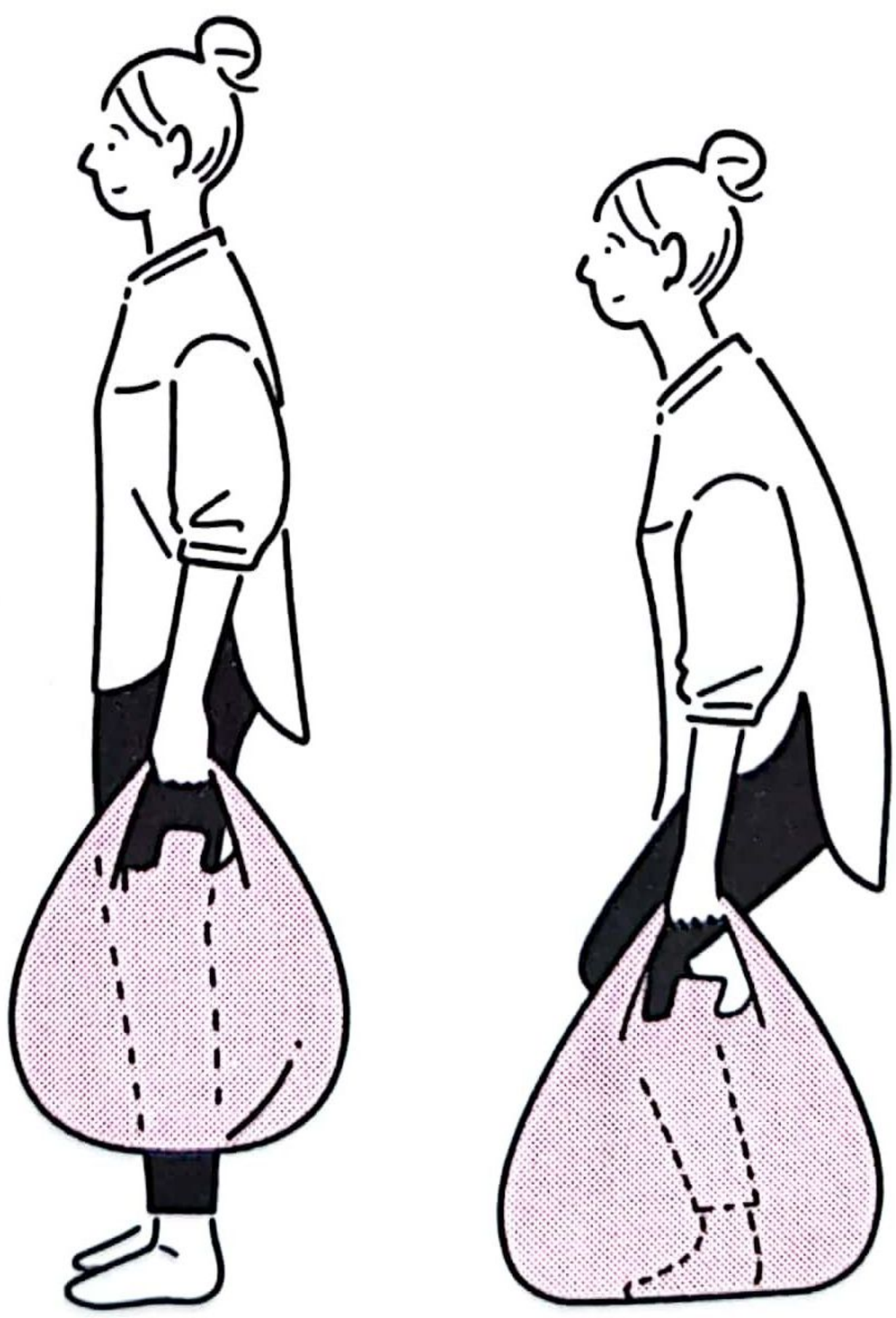
つま先立ちをして、足先に氣が通っているのを確認したら、かかとを静かに下ろしましょう。氣が通った足先になっているときは、重さをしっかり支えられます。

すると、驚くほど楽に持ち上げられることがわかるでしょう。

ひじは、わずかに緩んでいるのが自然な状態です。伸び切ってしまうと、ひじに負担が生じるので気をつけましょう。

「あさイチ」の生放送のスタジオで、出演者のみなさんに左右の手にそれぞれ20キログラムの荷物を持っていただきました。合わせて40キログラムということです。

始めは重そうに持っていたみなさんが、つま先立ちで姿勢を確認すると、体のどこにも負担がなく軽々と持てるようになり、驚きの声があがっていました。



②
荷物に近づいて全身で持ち上げる

できる限り荷物に近づいて、ひざを軽く曲げ持ち手に手をかけて、そのまま立ち上がります。

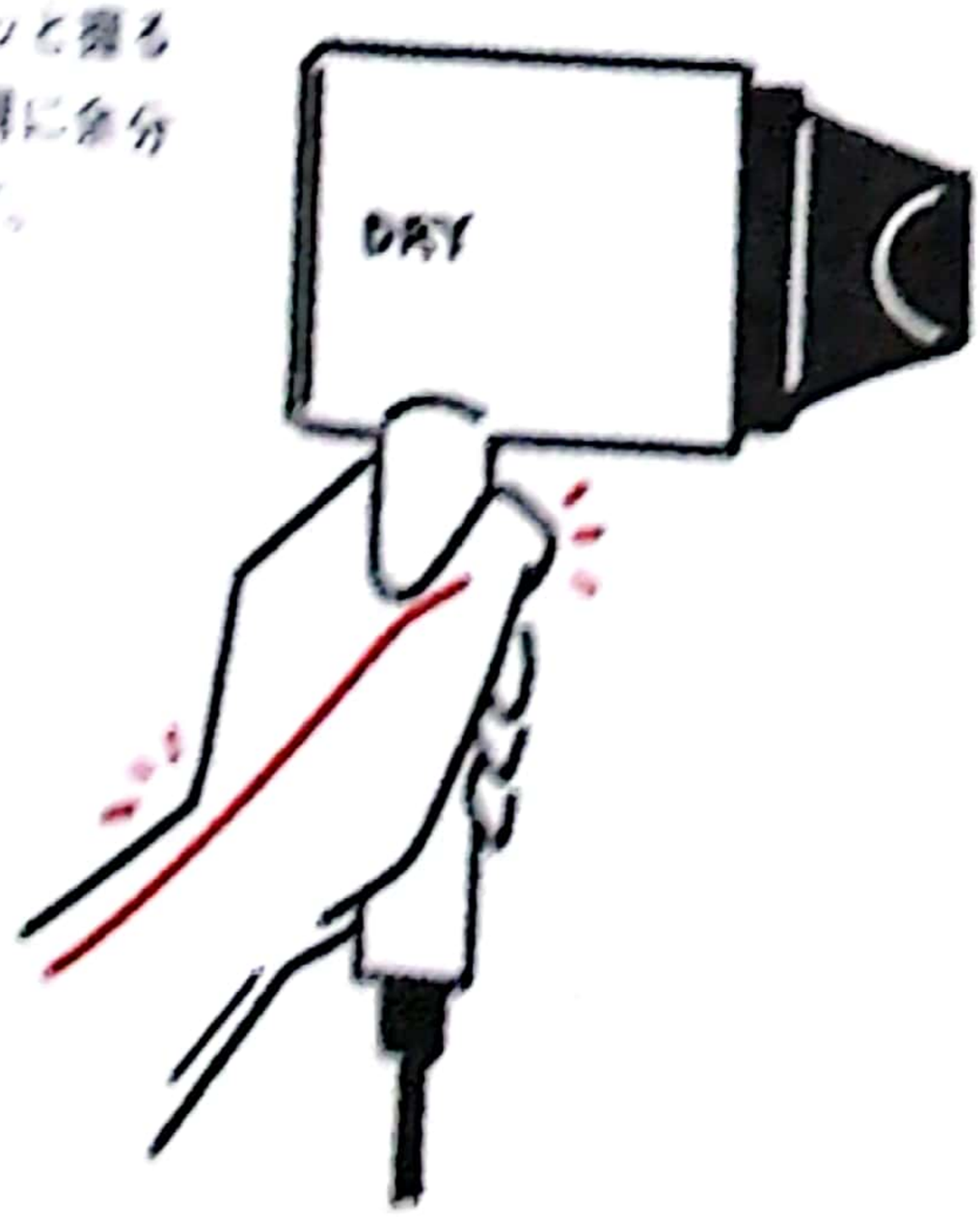
小指側を意識して

物を軽やかに持つ

物を持つとき、もう一つポイントがあります。それは「小指側を意識して持つ」ことです。

「小指側」とは小指の側面から腕を通じて体幹につながっている線のことです。小指側を意識して荷物を持つと、ギュッと握らなくても最小の筋力で支えられます。反対にギュッと握っているときは親指側を使っていることが多く、この線は肩につながっていて、肩に負担が生じます。

小指側を意識して物を持つと、少ない筋力で大きな力を発揮します。



ドライヤーを
ギュッと握る

親指側にギュッと握ると、この筋や肩に負担がかかります。

日常ではドライヤーやコップなど軽い物を持つことも多いですが、同じ動作を繰り返し行うので、小さな負担も積み重なれば大きな負担になります。小指側を意識して持つと、体への負担が少なくなります。

「あきイチ」では筋電計測の研究者が、「小指側を意識して持つ」ときと「親指側を意識して持つ」ときの違いを計測しました。小指側を意識して持つと、少ない筋肉の活動量で大きな力を発揮できることがわかりました。小さな力で大きなパワーを発揮できるのです。

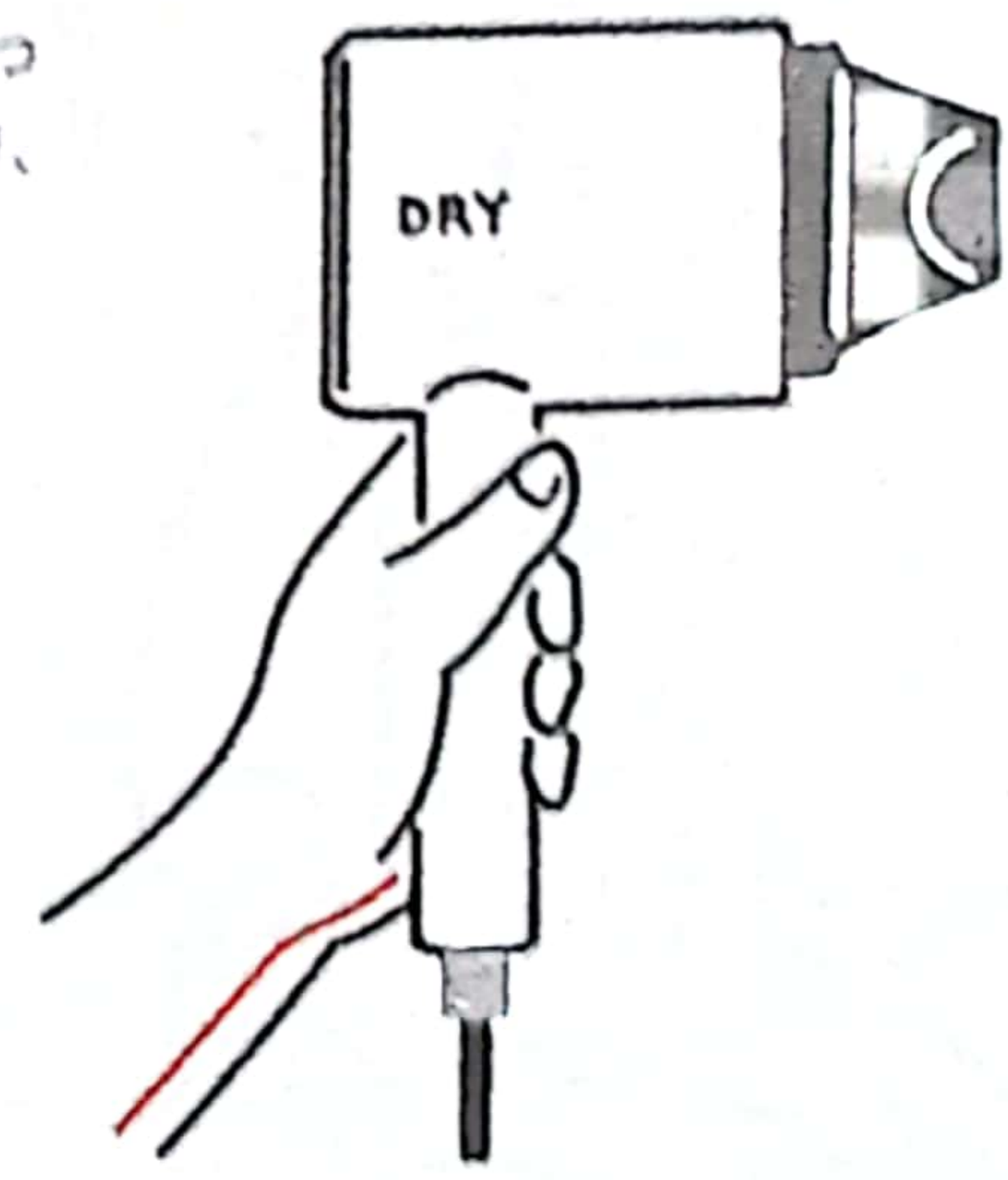
ただし、「小指で持つ」ことではありませんので気をつけてください。「小指」ではなく「小指側」を使います。

○

小指側を意識して

フワッと持つ

小指側でフワッと持つと、腕もスッと上がり、動かしやすいです。



料理が楽になる

道具を効率よく使う

フライパンや包丁などの調理道具を持つときも、基本となる立ち方を確認したうえで、小指側を意識して持つと疲れにくくなります。道具をギュッと持ってしまうと体に力みが生じて、バランスの悪い姿勢になり、無駄な力を使うことになります。

重い荷物とは異なり、それほど重さのない物でも、朝・昼・晩と同じ動作を繰り返すことによって、ちょっとした無理が積み重なり、体に不調が表れます。

道具はギュッと持たずに、小指側を意識して持つと力みなく動かせます。

包丁を軽く持つ

全身リラックス運動をして力みをとってから包丁の柄を軽く持ち、小指側を意識して動かします。

包丁をギュッと握ると親指側に意識がいき、包丁を動かす動作が同や背中に響きます。包丁の柄を軽く持ち、小指側を意識して動かすと、余分な力みが生じず、最小限の力で行うことができます。

東京の麹町にある洋食の名店「青山からす亭」のご主人、古屋隆之（ふるやたかし）さんは、心身統一合氣道を熱心に稽古する一人です。修行時代から数え切れないほどフライパンを持ってきた古屋さんは、心身統一合氣道の稽古で「小指側を意識して持つ」ことを学び、調理における物の持ち方と共通していることに驚いたそうです。プロもびっくりの秘密なのです。

○小指側を意識して軽く持つ

全身リラックス運動をして力みをとってから、小指側を意識して持ちます。

×持ち手をギュッと握る

力を入れて持つと脇が疲れてしまいます。

遠くにある食器は一歩近づいて

疲れない食器洗い

毎食後しなければいけない食器洗いを憂うつに感じる人も多いのではないでしょうか。不自然な体の使い方をすると、肩・背中・腰などが痛くなるのでなおさらです。

まず、基本となる立ち方を確認します。そこから、食器を持ったり運んだりするわけですが、「手を伸ばしてよい範囲」があります。自分から遠くにある食器に手を伸ばすと、姿勢はバランスを失って、体に力みが生じます。どこまで手を伸ばしてよい

めんどうでも、食器に一歩近づいてとることがポイントです。

×

食器に遠くから手を伸ばして洗う

自分から遠くにある食器に手を伸ばすと、姿勢はバランスを失って、体に力みが生じます。

かは、氣のテスト（→58ページ）で確認することができます。

ちょっと遠くにある食器は、一歩近づいてとるだけで、姿勢はバランスが保たれ、余分な力を使わずに済みます。めんどうに感じるとその一歩が出ずに、手だけ伸ばすわけですが、実はこれが疲れのもとになっているのです。

本当に大事な物を持つときは、遠くから手を伸ばさずに、近づいて大切に持ちますね。したがって、食器一つひとつを大事に扱っていないと、無意識のうちにバランスの悪い姿勢で作業をしてしまうのです。

「物を大切にする」という昔からの教えは、実は自分の体のためでもあるのです。

○

食器に近づいて洗う

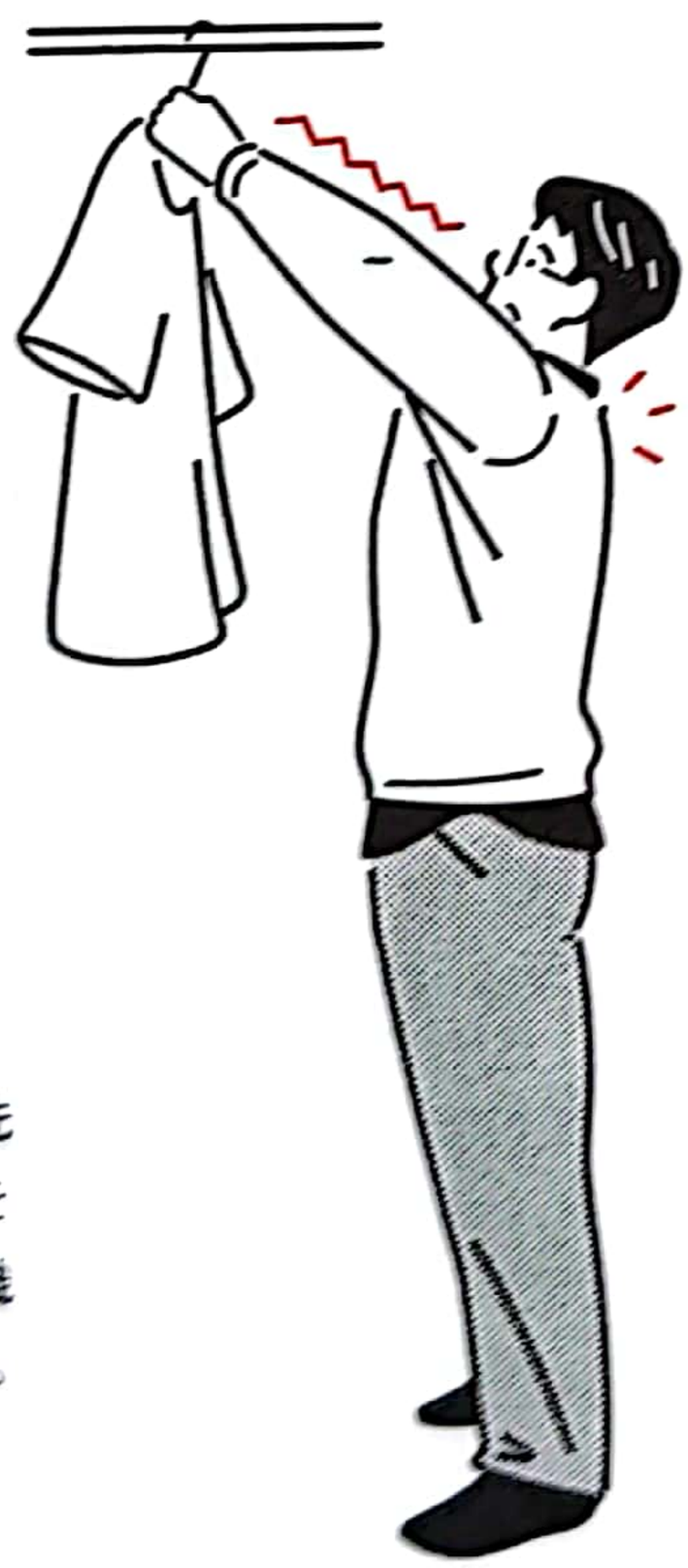
一歩近づいてとるだけで、姿勢はバランスが保たれ、余分な力を使わずに済みます。食器もできる限り近くに置きます。

肩がこらない

洗濯物干し

洗濯物を干すときも、立ち位置がとても重要です。洗濯物をちょっと遠くに干そうとして腕を伸ばしやすいのですが、要注意。このとき姿勢はバランスを失い、余分な力を使うことになります。めんどうくさがらずに、目標の場所に近づいて干すだけで、体の負担は驚くほど少なくなります。動かずに干したほうが効率よく見えますが、実はそうではないのです。

それともう一つ、手を上げる動作では「意



×

手だけを伸ばして洗濯物を干す

目線より高い位置に洗濯物を干すとき、手を上げる際に、つい意識まで上げてしまいます。

手を上げるときは、手だけでなく全身を使います。

識」がとても大切です。目線より高い位置に洗濯物を干すとき、手を上げる際に、つい意識まで上げてしまいます。つまり、上ずった状態になってしまうのです。すると姿勢は乱れてしまい、手を動かすことによって肩や背中に負担がかかるようになります。臍下の一点を確認してから手を上げることによって上ずらなくなり、バランスのよい姿勢で手を動かすことができます。

高い位置にある物をとるときや電球を替えるときなども同じです。手を上げることで意識まで上がってしまうと、姿勢は乱れてしまいます。バランスの悪い姿勢だと支えることができないので、重い物だときに体の負担は大きくなります。

○

体全体を整えて干す

洗濯物に近づき、臍下の一点を確認してから腕を上げると、腕や肩に負担がかかりません。

全身を使って

サッと掃除機をかける

掃除機をかけるとき、持ち手をギュッと持つと、体に力みが生じて姿勢はバランスが悪くなり、不要な力を使わなければいけなくなります。掃除機をかけるとヘトヘト、という人はこれが原因です。

掃除機をかける前に、まずは基本の立ち方を確認します。次に、持ち手を、小指側を意識して軽く持ちます。手を動かしてよい範囲でヘッドを動かします。これだけでも体にかかる負担は相当に軽くなります。

腕だけを使わずに、全身のバランスをとって掃除機を動かします。

×

不要な力を使って掃除機をかける

持ち手をギュッとつかむと、姿勢が歪んでしまいます。

掃除機は、押すときに回転ブラシがゴミをかきあげ、引くときにゴミを吸い取ります。押すときも、引くときも、土台である姿勢が乱れてバランスが悪くなると、腕の力だけでヘッドを動かすことになり、無駄な力を使って疲れの原因となります。さらに、掃除機のヘッドを動かすときに、床面に掃除機を押しつけると、吸引力はかえって弱くなってしまいます。掃除機のヘッドは床面に対して水平にして、押しつけずにスムーズに移動させるのがポイントです。

近ごろの掃除機は進化していて、軽い力でも動かしやすくなっています。姿勢や持ち方を確認したうえで、そうした製品を活用するとさらに楽になるはずです。

○

力みなく掃除機をかけている

基本の立ち方を確認して、持ち手は小指を意識します。

疲れなし、汚れもきれいに落ちる

拭き掃除

拭き掃除も、無駄に力を入れれば良いわけではありません。かえって汚れは落ちにくくなることもあり、雑巾絞りもひと仕事になります。雑巾を絞るときは、小指側を意識して行うと、軽い力でしっかり絞ることができます。

次は立ち方の確認。バランスのとれた姿勢で、雑巾を持ちます。

体から遠い位置に手を伸ばして拭こうとすると、バランスが崩れてしまい、余分な

雑巾絞りでは、小指側を意識して絞ります。

×

不要な力を使って絞る

力まかせに雑巾を絞ると、手首・腕・肩・背中に余分な力が入ります。

力を使うことになります。拭き掃除でも位置が重要です。そしてもう一つ、手の動かし方が大切です。手を動かすときは、指先から動かすのが自然です。たとえば、頭をかいてみましょう。どこから動いていますか？　握手をするときはどうでしょうか。自然に指先から手を動かしているのがわかります。

「立ち方」で足先に氣が通うことを説明しましたが、手の先、つまり指先まで氣が通っていることが重要です。指先がいい加減な状態で手を動かすと、汚れが落ちないだけでなく、手首や腕に負担がかかります。指先から手を動かすイメージを持つだけで、楽に手を動かすことができます。

○

小指側を意識する

小指側を意識して絞ると、余分な力を使わず絞ることができます。

背すじを伸ばさなくてもOK

疲れない椅子の座り方

現代人は椅子に座る機会が多くあります。もともと椅子に座るという行為自体が不自然といわれており、長時間、座り続けると体には負担がかかります。それでも負担が生じにくい座り方があります。

方法は簡単。立ち方を確認した後に、全身リラックス運動をします。体のどこにも力みがないのを確認してから、そのまま素直に座面に腰を下ろします。このとき、仙骨（尾てい骨の上の骨）が起きているはず

×

背中が反っている

猫背にならないように意識すると、背中が反り気味になって、かえって力みが生じ、背中や腰に負担をかけてしまいます。

座面に腰を下ろしたとき、仙骨が起きていることがポイントです。

です。仙骨さえ起きていれば、意すじを伸ばす必要がないのがポイントです。両肩に重さをかけて体のどこにも負担がかかっていないなければ、良い状態です。さらに、一定時間ごとに立ち上がり、同じ手順を繰り返すと効果的です。デスクワーク、映画館や劇場などで、椅子に座る前に確認するとよいでしょう。リクライニングを利用するときは、背もたれを使わずにできるだけ座面に深く腰を下ろし、その状態でまずは姿勢の確認をします。両肩に重さをかけて体に負担なく支えられるのを確認したら、そのままもたれかかってかまいません。座面に浅く腰掛けてもたれかかると、腰に大きな負担がかかるのがわかります。

○

無理のない姿勢で座った状態

仙骨が起きた状態で座ります。どこにも負担がかかっていない状態です。頭・肩の自然な位置を確認するとよいでしょう。

長時間座ってもつらくならない

しびれない正座

現代では椅子の生活が多くなりましたので、急に正座をしないといけない状況になると焦る人が多いようです。

法事などで長い時間正座をして、足がしびれて動けなくなってしまった人もいるのではないでしょうか。

正座をするときは、まずひざ立ちをします。足先は起こしておきます。その状態で誰かに横からみてもらうようにしましょう。Part1で確認しましたが、「猫背になら

正座はある程度の慣れも必要です。普段から、座り方を確認しておきましょう。

×

背中が反っている状態

背中全体に負担がかかり、すぐにしびれてしまいます。

CamScannerでスキャン

ないように」と上体が後ろに反る人が多いので、反らないように見ている人がサポートします。次に肩を上下させて肩の自然な位置を確認します。さらに左右を向いて頭の自然な位置を確認します。このとき、両肩に重さをかけてもしっかり支えられ、前から押してもバランスがとれています。

ここまで確認できたら、足先を元に戻して、腰を静かに下ろします。腰をドスンと乱暴に下ろさないことがポイントです。腰が落ちて後方に重さがかかると、足先の血流を圧迫して、すぐに足がしびれてしまいます。腰を静かに下ろすと、バランスのよい姿勢で、かつ足先を圧迫しません。体が疲れにくく、足もしびれにくくなります。

○

負担がかからない状態

体全体のバランスがとれています。前から押されても姿勢は崩れません。

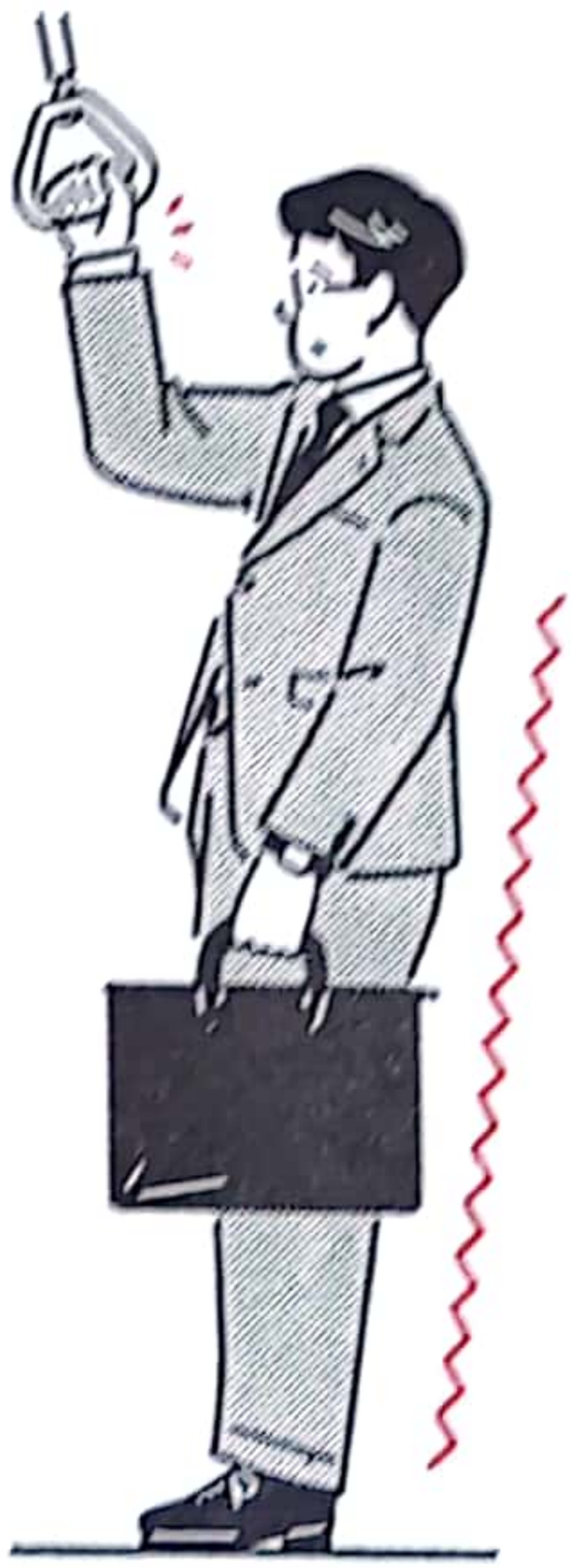
ひざ立ちの状態で姿勢を確認し、腰を静かに下ろします。

疲れに抵抗しない

疲れない電車内の立ち方

電車やバスに乗るとき、座席を使えるときは、椅子の座り方を参考にして工夫してみてください（→82ページ）。長時間座ったとしても、疲れ方が違うことがわかるはずです。腰痛を持っている方は必須です。私も新幹線で移動する機会が多くありますが、座り方を確認することで疲れなく移動しています。

車内で立っているときは、まずは立ち方を確認します。つり革を持つとき、キュッ



つり革に頼り過ぎるとかえって体に負担がかかる

つり革につかまってバランスをとると、体に力みが生じます。

混んだ車内で周囲から押されても、体の中心で支えると負担は生じません。

と持たないこと。小指側を意識して軽く持つのがポイントです。つり革でバランスをとるのではなく、自立した状態で、電車が急停車したときの備えで持つだけにします。電車の揺れに対して抵抗をすると、体には力みが生じて負担がかかります。混んだ車内だと周りから押されますが、体に力みがある状態だと大きな負担になります。こういった負担の積み重ねによって、移動するだけで疲れてしまうものです。

電車の揺れに抵抗せず、臍下の一点を中心としてバランスをとります。中心だけしっかり保ち、体はしなやかに揺れてかまいません。このとき、体には力みは生じず、疲れにくくなります。

○

軽く持つ

つり革をギュッと持たずに、小指側を意識して持ちます。

CamScannerでスキャン

お尻が痛くならない

自転車の乗り方

日常生活でよく使う自転車（ママチャリ）の想定です。自転車に乗るときは、「椅子の座り方」（→82ページ）で確認したように、サドルに腰を下ろしたときの姿勢を確認します。サドルの後ろのほうに深く座るのがポイントで、浅く座ると体とハンドルの距離が近くなって、姿勢が乱れてしまいます。

姿勢を確認したらサドルの高さを調節します。ペダルが下のとき、ひざが少し曲がるくらいを目安に、ペダルを踏むときに力

バランスのとれた姿勢で、全身でこぎます。

×

疲れる自転車こぎ

ひざが伸び、土踏まずにペダルがかかっていると、脚の力でこぐことになるため、すぐに疲れてしまいます。

CamScannerでスキャン

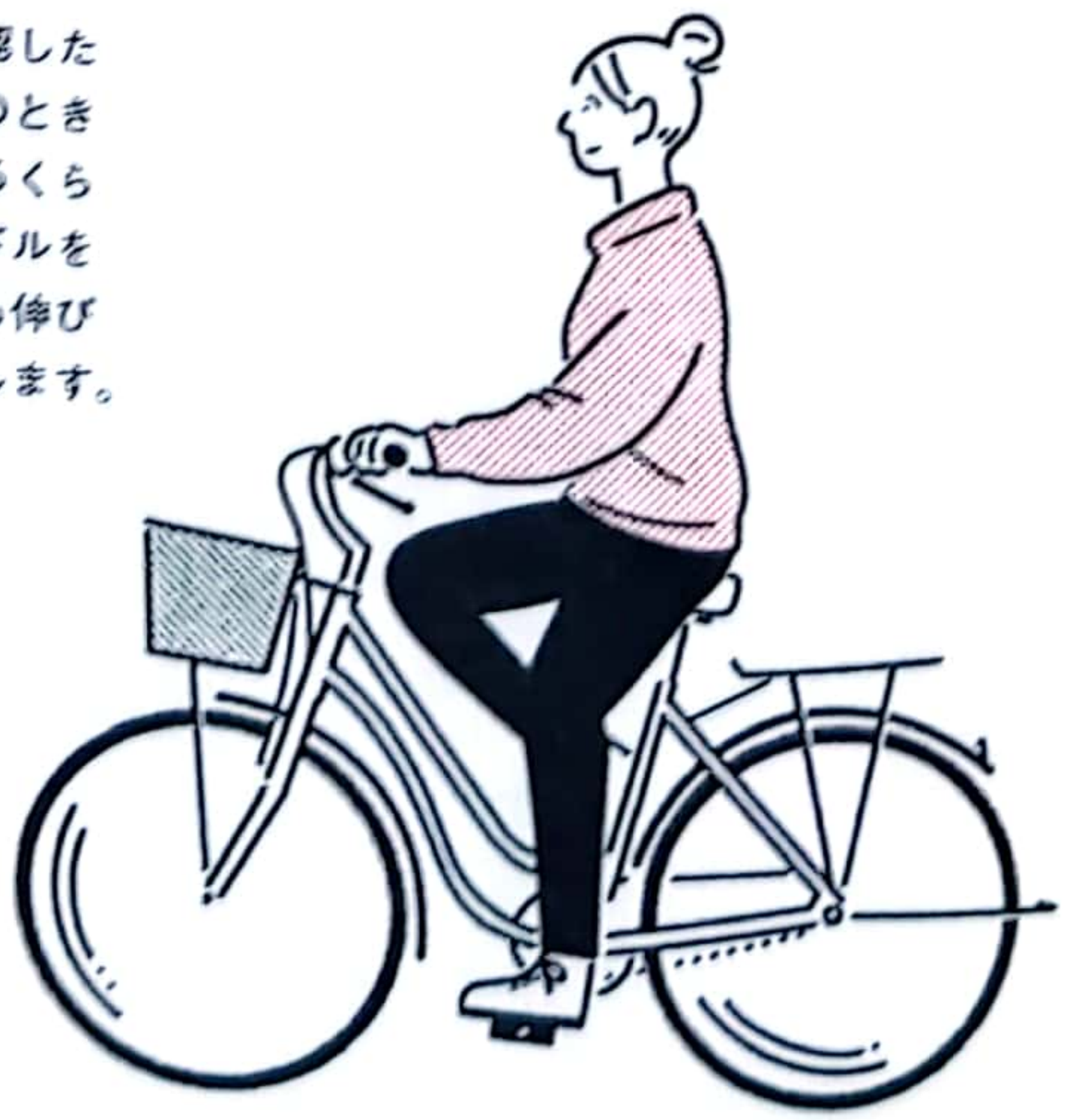
が伝わりやすい高さを確認します。ひざが伸び切る高さだとひざに負担が生じます。小さなお子さんを一緒に乗せる場合は、万一バランスを崩したときのために、サドルをやや低めにするとよいでしょう。ハンドルはサドルよりもやや高い位置にありますが、ハンドルに手をかける際、姿勢がバランスを失わない位置にあるかどうか確認します。

ペダルに足をかけるとき、土踏まずやかかとでは力が伝わりません。脚の力だけを使う感覚でなく、全身を使う感覚で踏む位置を確認しましょう。意識して全身を使おうとしなくても、バランスのとれた姿勢であれば全身を使ってこぐことができます。

○

スイスイこげる

基本の姿勢を確認したら、ペダルが下のときひざが少し曲がるくらいを目安に、サドルを調節します。腕も伸び切らないようにします。



ロングドライブをしたくなる

疲れない車の運転

長時間の運転は疲れるもの。その疲れも、多くは座り方から生じています。運転席に腰を下ろしたときの姿勢を確認します（↓「椅子の座り方」82ページ）。もちろん、背もたれを使ってかまいません。このとき、仙骨が起きていることがポイントで、両肩に重さをかけて、どこにも負担なく支えられたらよい状態です。頭の自然な位置も確認しておくとよいです。次にハンドルを持ちますが、手を伸ばしてよい範囲か確認します。

×

腰・肩・腕に負担のある運転

遠くに手を伸ばしてハンドルを握ると、腕が疲れるだけでなく肩にも負担がかかります。

座り方、腕・肩・頭の位置を確認します。

す。遠くに手を伸ばすと姿勢が乱れてしまいます。また、ハンドルを持つときは、小指側を意識して、ギュッと握らずに軽く持ちます。するとハンドル操作をしても、腕や肩に負担がかからなくなります。

自動車メーカーのテストドライバー研修で、この姿勢を指導しました。テストドライバーはさまざまな条件で運転して不具合を探します。

このメーカーでは、ドライバーの感覚を重要視し、データだけではわからない微細な課題を発見しています。ドライバーが車と一体になるとき、それがわかります。バランスのとれた姿勢と、自然な体の使い方がたいへん役立ったようです。

○

長時間のドライブでも疲れない運転

仙骨を起こして座り、ハンドルを小指側を意識して軽く持ちます。

CamScannerでスキャン

姿勢を乱さず

文字をスラスラ書く

パソコンやスマホが普及して、鉛筆やペンで文字を書く機会は少なくなりましたが、それでも文字を書く機会はたくさんあります。また、書をたしなむ人は、毛筆を持って文字を書きます。

文字を書くときも、立って書くときは立ち方、座って書くときは座り方、まずは姿勢を確認します。次に、手を動かしても体の姿勢が乱れないように、手を動かしてよい範囲を確認します。

ペンはギュッと持たずに小指側を意識して、ペンの先端から動かします。

×

ギュッと持つと腕だけでなく全身に負担がかかる

強く握って書いていると、腕・肩・背中などに負担が生じ、疲れやすくなります。

CamScannerでスキャン

そして、鉛筆・ペン・筆の持ち方です。ギュッと持たずに軽く持ちます。小指は直に触れていませんが、それでも小指側を意識して動かします。

鉛筆・ペン・筆に触れていなくても、小指側を活かすことが重要なのです。

「拭き掃除」（→80ページ）では指先から動かしましたが、鉛筆・ペン・筆を使うときはその先端から動かします。そうすると、腕・肩・背中など、体のどこにも負担が生じません。

長時間、書いているときも疲れにくくなります。

○

軽く持ってペンの先端を動かす

基本の姿勢を確認してから、ペンを軽く持ちます。鉛筆・ペン・筆に小指が触れなくても、小指側を活かすことが大切です。

CamScannerでスキャン

無駄な力を使わず軽やかに

歩く・走る・上り下りする

歩くとき、片足で立っている瞬間があります。このとき意識が左右に振られてしまうことで外側にバランスが崩れ、それを何とか戻して前に進もうとするとエネルギーロスが生じます。この小さなロスが積み重なって大きな疲れになります。

歩く前に、まずは片足で立ってみましょう。軸足や上半身を傾けないとバランスがとれない人は、足を上げる瞬間に意識が左右に振られています。立ち方を確認したう

×
バランスが
とれていないと
歩くときに疲れる

片足で立ちます。足を上げる瞬間に意識が左右に振られてしまうと、軸足や上半身が傾いてしまいます。

「歩く・走る」は、足だけではなく体をバランスよく使う全身運動だからこそ、健康維持にもよいといえます。

えで、臍下の一点に心を静めて片足を上げると左右にぶれずに足を上げることができます。この状態で、「足を動かす」のではなく「臍下の一点から動く」感覚で前に移動します。すると自然に、地面にかかとから着いて足先にスムーズに体重移動できます。「歩く」という動作は全身運動であり、足だけの運動ではないのですが、実際には足だけ動かす意識の人が少なくありません。臍下の一点から動くということは、全身が動くということです。

この観点でいえば、走るときも階段の上り下りも同じで、立ち方を確認して臍下の一点から動くことで、無駄な力を使うことなく前に進むことができます。

○

心を静めてから歩く

臍下の一点に心を静めてから片足を上げます。左右にぶれずに足を上げることができ、全身で前に進めます。

CamScannerでスキャン

重い荷物が載っていても楽々

全身で台車・カートを使う

新聞や雑誌などを紐でまとめて、重い荷物を載せて台車で運ぶ。腕が疲れて、肩が痛くなることがありませんか。それはバランスの悪い姿勢で、体を部分的に使っているからかもしれません。「押して動かそう」とすると、台車の取っ手をギュッと持ち、腕の力だけで押そうとします。余分な力をたくさん使っているので、ヘトヘトになってしまうのです。

台車で重い物を運ぶときも、まずは、バ

台車と自分が「一体になって動く」と、体には最も負担がかかりません。

×

腕で台車を押している

持ち手を強く握って台車を押すと、腕が伸びて体全体に負担がかかります。

CamScannerでスキャン

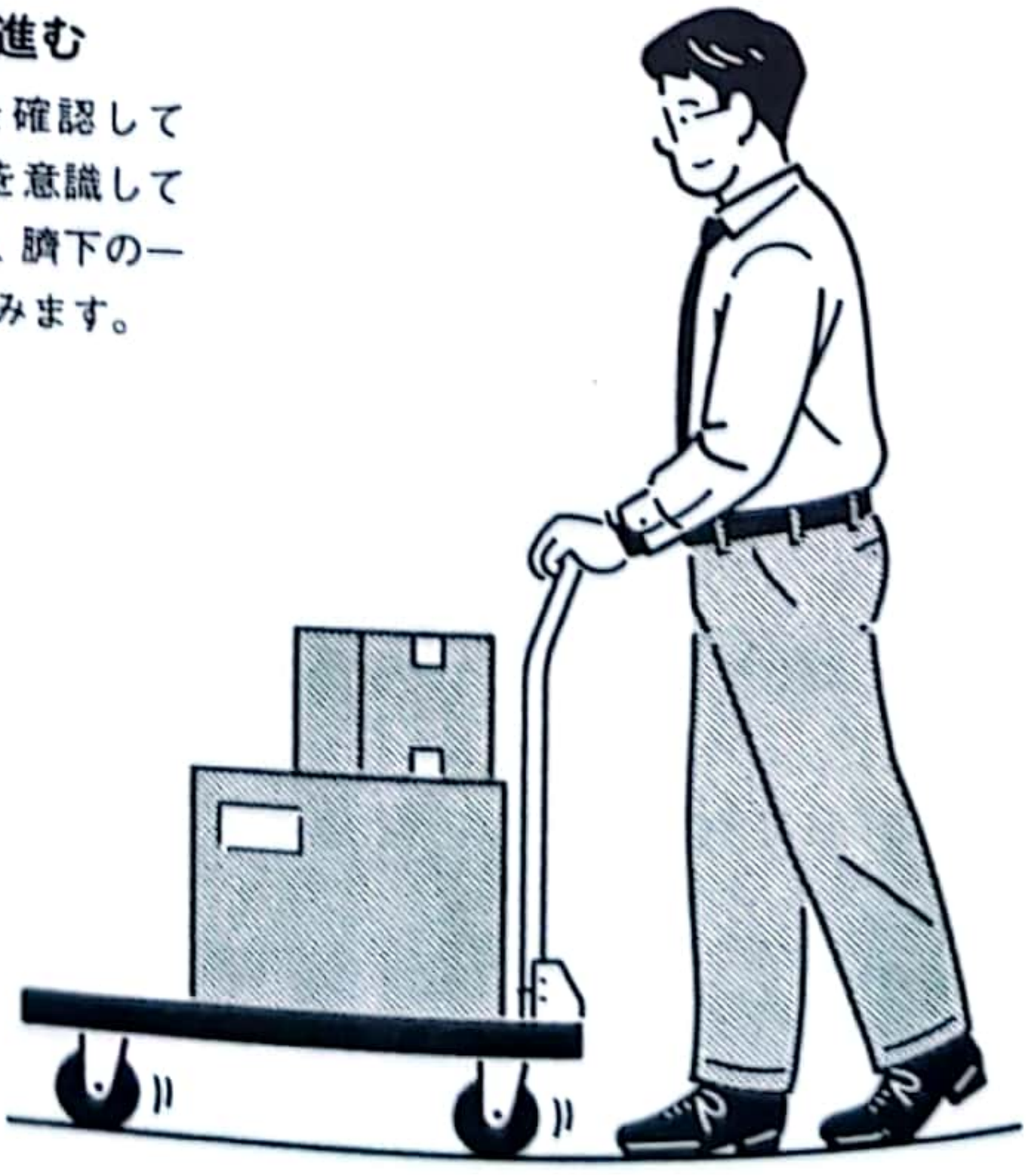
ランスのとれた姿勢になっているか立ち方を確認します。次に立ち位置です。姿勢がバランスを保てる範囲で手を伸ばします。力が伝わりやすい立ち位置を確認します。そして、小指側を意識して取っ手を軽く持ちます。これで準備は完了です。あとは、臍下の一点から全身で前に進むこと。すると、手で押している感覚ではなく体全体で押している感覚になるはずです。

もちろん、台車そのもののバランスも大事です。重い荷物は押し手側の最も下に載せると台車が浮き上がらなくなります。倒れやすいものを運ぶときは、紐などで固定します。一度にたくさんの荷物を運ばないことも地味に重要です。

○

全身で前に進む

基本の姿勢を確認してから、小指側を意識して持ち手を持ち、臍下の一点から前に進みます。



手首・腕・肩を痛めずに

全身で子どもを抱っこする

幼児期になったお子さんを抱っこするときも、立ち方など、まずはバランスのとれた姿勢を確認します。抱っこする前に確認することがポイントです。腕の力だけで抱くと疲れやすく、手首・腕・肩を痛める原因になります。上体が反り返った姿勢や、前屈みの姿勢での抱っこは腰を痛める原因になります。子どもが大きくなるほど負担が大きくなるので、立ち方が最も重要です。抱っこをするときは、お子さんの体を近

立ち方を確認してから、全身で包み込むように支えます。

×

腕の力だけで抱っこ

「持ち上げよう」とすると、腕の力だけを使うので負担が生じます。

CamScannerでスキャン

づけて、胸に抱き寄せて臍下の一点から立ち上がります。「持ち上げよう」とすると腕の力だけを使うので負担が生じます。子どもの首の後ろやおしりは、手のひら全体を使って柔らかく包み込むように支えます。結果として、抱っこしている子どもと一体感があるときがよいときです。バラバラだとバランスが悪く負担が生じます。

長時間、同じ姿勢でいると負担がかかるのは同じですから、抱っこの仕方を変えることも効果的です。

抱っこは子どもとのコミュニケーションであり、抱っこする人の負担がないことで、抱っこされる子どもにも安心感があります。

○

全身で抱っこ

子どもに体を近づけて、胸に抱き寄せて立ち上がります。子どもの首の後ろやおしりは、手のひら全体を使って柔らかく包み込むように支えます。

相手を理解するためのプロセス

相手を理解することは、心身統一合氣道に限ったことではなく、日常生活のコミュニケーションでの基本です。この姿勢がないときに人間関係でさまざまな不具合が生じます。

心身統一合氣道を学んだことで、家庭や学校、会社での人間関係が改善したという人が大勢います。それは技の稽古を通じて相手を理解する訓練をしているからでしょう。

ここで「心身統一合氣道の五原則」を紹介しておきます。人を理解して導くための具体的なプロセスです。技において大切な原則ですが、これはそのまま日常生活に直結しています。

一　氣が出ている
二　相手の心を知る
三　相手の氣を尊ぶ
四　相手の立場に立つ
五　率先窮行（そっせんきゅうこう）

「氣が出ている」とは、天地自然と一体になっていて、氣が通っている状態。だからこそ「相手の心を知る」ことができます。氣が滞っているときは、それができません。

相手の心を知ったら、その行き先を尊重するのが「相手の氣を尊ぶ」ことです。そして「相手の立場」に立つことで、同じ方向に動くことができます。

ここまでできたら、後は迷うことなく「率先窮行」するだけです。

通常は「躬行」と表現されますが、ここでは「窮（きわ）めて（迷わず心を決めて）行う」意味から「窮行」が用いられています。

相手を理解することによって、一体となって動くことができるのです。

CamScannerでスキャン

Part

3

呼吸で心を整える

体の使い方のもとになるのは、心の使い方です。
合気道から考える、
体が動きやすくなる心の使い方をお伝えします。

CamScannerでスキャン

ストレスフルなときは上ずっている

……▼呼吸で感情をコントロール

コンディションのよいときはまったく気にならないことも、悪いときには心に刺さる。周囲の人のちょっとした言動に心が乱されることがありますね。同じ刺激であっても、感じ方は常に変化しているからです。

ちょっとしたことが気になるとき、ストレスを受けやすくなっています。ストレスが大きくなると、それが今度は体の不調になり、さらにストレスになります。この悪循環をどこかで止めなければいけません。

刺激に対して過敏に反応するときは、意識が頭のほうに上がっていて、いわゆる「上ずった状態」になっています。

「あさイチ」で登場したなほこさん一家は、家族がみんな、まさにこの状態に陥って

CamScannerでスキャン

いました。もともとは仲のいい家族ですが、新型コロナウイルスの感染拡大で、夫ののぶたかさんは在宅勤務となり、家庭の中に仕事を持ち込まなければいけなくなりました。

限られたスペースで家族間が適切な距離を保てなくなり、それぞれがイライラしている状況でした。

そういう上ずった状態だと、ちょっとした物音にも敏感になるので、ずっとイライラすることになります。

出社するとか、ワークスペースを別に設けるなど、環境を変えられるのであればそれがいちばんです。しかし、多くの家庭で現実的とは限りません。今の環境で何とかして乗り越えていかなければいけません。

これこそ、今回の番組の最大のテーマであり、私もどうしたら改善するかを考えました。

そもそも感情をコントロールすることは、極めて難しいものです。イライラしないようにと自分の心を抑圧すると、よけいにイライラするものです。心には「形」がないのでつかみ所がないのです。

しかし、幸いなことに、感情は「呼吸」とつながっています。呼吸を静めることによって、イライラや動揺を鎮めることができます。

妻のなほこさん、夫ののぶたかさん、娘さんに、まずは呼吸を静めることを伝えることにしました。

1週間ほどしてどうなったか。なほこさんによれば、環境そのものは何も変化していませんが、それまで気になって仕方がなかった物音が、ほとんど気にならなくなったそうです。

のぶたかさんと娘さんによれば、なほこさんがイライラする回数が劇的に減ったとのこと。これはすごいことです。しかも、番組が放送されてから約1年、その効果は持続しているようです。

これは本物の効果といっていいでしょう。

この記事では、なほこさん一家にどのようなことを実践していただいたか、触れていきたいと思います。

意識が上ずると刺激を強く感じる

「あさイチ」では、道場でなほこさん一家に、こんなことを体験してもらいました。拍子木（ひょうしぎ）を打って「カン！」という音を鳴らします。道場内に響き渡るような大きな音です。

なほこさんたちには、最近あったイライラしたことを思い浮かべてもらい、意識が頭のほうに来ている状態で音を鳴らします。

「どんな音がしましたか？」と尋ねると、「耳に痛い」「芯まで響いてくる」とのこと。

次に、なほこさんたちには息を静かに吐いてもらって、上ずっている状態を解消した状態で音を鳴らします。

すると今度は、「穏やか」「通り過ぎていく感じ」とのこと。同じくらいの音なのに、音の響き方（感じ方）が変わることを体験して、なほこさんたちはたいへん驚いていました。

日常生活でいえば、この「拍子木の音」ができごとだと思ってください。それは誰かのちょっとしたひと言かもしれませんし、思いどおりにいかないことかもしれません。とくに、ネガティブなことがあったときは、その刺激は大きくなります。

意識が上ずると、周囲からの刺激が強く感じられて、ときに何倍にも感じてしまうということです。この上ずった状態をどのように改善するのかが、ストレスを軽減するうえで最も重要なのです。

意識が上ずった状態になる原因は、大きく分けて二つあります。一つは、不自然な姿勢や力みなど「体の状態」から生じるもの、もう一つは、緊張や動揺といった「心の状態」から生じるものです。

心と体は本来一つのもので、切り分けることはできませんが、体の面から、心の面から、それぞれみることによって、具体的に対策を立てることができます。

フィジカルな面から「上ずった状態」を解消するには、Part1で紹介した全身リラックス運動が、とてもよい方法です。

立ち方を確認したうえで、指先を振った振動が全身に伝わるのを確認して、静かに止まります。このとき、体が軽く感じたらよい状態です。体の力みがなくなることで、

CamScannerでスキャン

上ずった状態が解消します。

メンタルの面から「上ずった状態」を解消するには、「呼吸を静める」のが、とてもよい方法です。心身統一合氣道では「氣の呼吸法」として学びます。

なほこさん一家には、氣の呼吸法の基本である「心地よく吐く」ことを体験してもらい、それを日常でもことあるごとに実践してもらいました。

そして、なほこさんの「感じ方」に大きな変化が表れたのです。

あなたも、さっそくやってみましょう。

CamScannerでスキャン

感情に振り回されない呼吸法

……▼氣の呼吸法

あなたは普段、どんな呼吸をしているでしょうか。呼吸法や、発声練習などをしていない限り、自分の呼吸を確認する機会は少ないかもしれません。多くの人は無自覚に呼吸しているものです。まず、自分の呼吸の状態をみてみましょう。

今、本を読んでいるあなたの呼吸は静かですか。それとも荒いでしょうか。あるいは深い呼吸ですか。それとも浅い呼吸でしょうか。

呼吸には心の状態が表れているので、体調が優れない場合を除き、荒い呼吸、浅い呼吸になっているときは、心の状態が乱れているということです。緊張しているとき、焦っているときは、ハアー、ハアーと荒く、浅い呼吸になっているはずです。

呼吸は、あなたの心の状態を映す鏡のようなものなのです。

CamScannerでスキャン

コントロールしないで心地よく息を吐く

反対に、あなたが最も心地よく息を吐けているのはどんなときでしょうか。どんな人でも、健康状態が悪くない限り、心地よく息を吐けている瞬間が必ずあります。そのときに、息の吐き方をよく観察してみましょう。

登山が好きな人なら、視界のない険しい勾配（こうばい）を登り、視界が開けた場所に出ると、「わ～ー」という声をあげるでしょう。そのとき、どこにも力みがなく心地よい息を吐いています。これがあなたに確認していただきたい「氣の呼吸法」で最も大切なポイントです。

つまり、私たちはもともと、心地よい息の吐き方を知っているということです。

しかし、呼吸をコントロールしようとして、かえって苦しくなるのです。たとえば「何秒吐こう」とか、「長く吐こう」とする人がいます。これは自分に命令するようなもので、心は抑圧状態になります。

誰かにコントロールされると、文字どおり「息苦しくなる」のと同じです。かえっ

て呼吸は浅くなってしまいます。日ごろからしている心地よい呼吸をするだけで、自然に深い呼吸になっていくのです。

「最近、心地よい呼吸をしている瞬間なんてないな」と思った人は、相当に無理をしているはずです。自分のための時間を少しでもつくり、リラックスして、心の充足が得られることをしてみましょう。

そのとき、どんな呼吸をしているか観察してみてください。

力みなく息を吐けると、吸うときにも自然に力みなく、深く吸えるようになります。感情を直接コントロールすることはできませんが、日ごろから、心地よい呼吸を体に覚えさせておくと、感情が乱れたときに同じ呼吸をすることで、感情に振り回されることがなくなっていきます。

結果として、感情をコントロールできるのです。

氣の呼吸法をやってみよう

心地よい息を吐けるようになったら、実際に氣の呼吸法をやってみましょう。

CamScannerでスキャン

道場では正座で行うことが多いですが、椅子に座った姿勢でも、立った状態でも、横になった状態でもできます。

いずれの場合でも姿勢を確認します。立ち方はPart1（→20ページ）、正座と椅子に座った姿勢はPart2（→82・84ページ）、横になった姿勢はPart4（→136ページ）で解説していますので、それを参考に確認していただくとよいでしょう。

ここでは、椅子に座った状態で行う方法を説明します（→次ページ）。

気の呼吸法——姿勢の確認

姿勢の確認（1）

つま先立ちをして、足先に気が通っているのを確認したら、かかとを静かに下ろします。もし、確認できる人がいる場合は、前から軽い力で押してみたり、両肩に手をかけて重さをかけてみたりして、体のどこにも負担なく支えられるか確認してください。支えられないときは、始めからやり直します。

姿勢の確認 ②

立ち方を確認したら、全身リックス運動で体の力みをリセットします。指先を振った振動が全身に伝わっているのを確認した後、静かに止まります。止まった後に体が軽く感じるか確認してください。
それができたら、そのまま椅子に腰を下ろします。このときも、確認できる人がいる場合は、前から軽い力で押してみたり、両肩に手をかけて重さをかけてみたりして、体のどこにも負担なく支えられるか確認してください。

CamScannerでスキャン

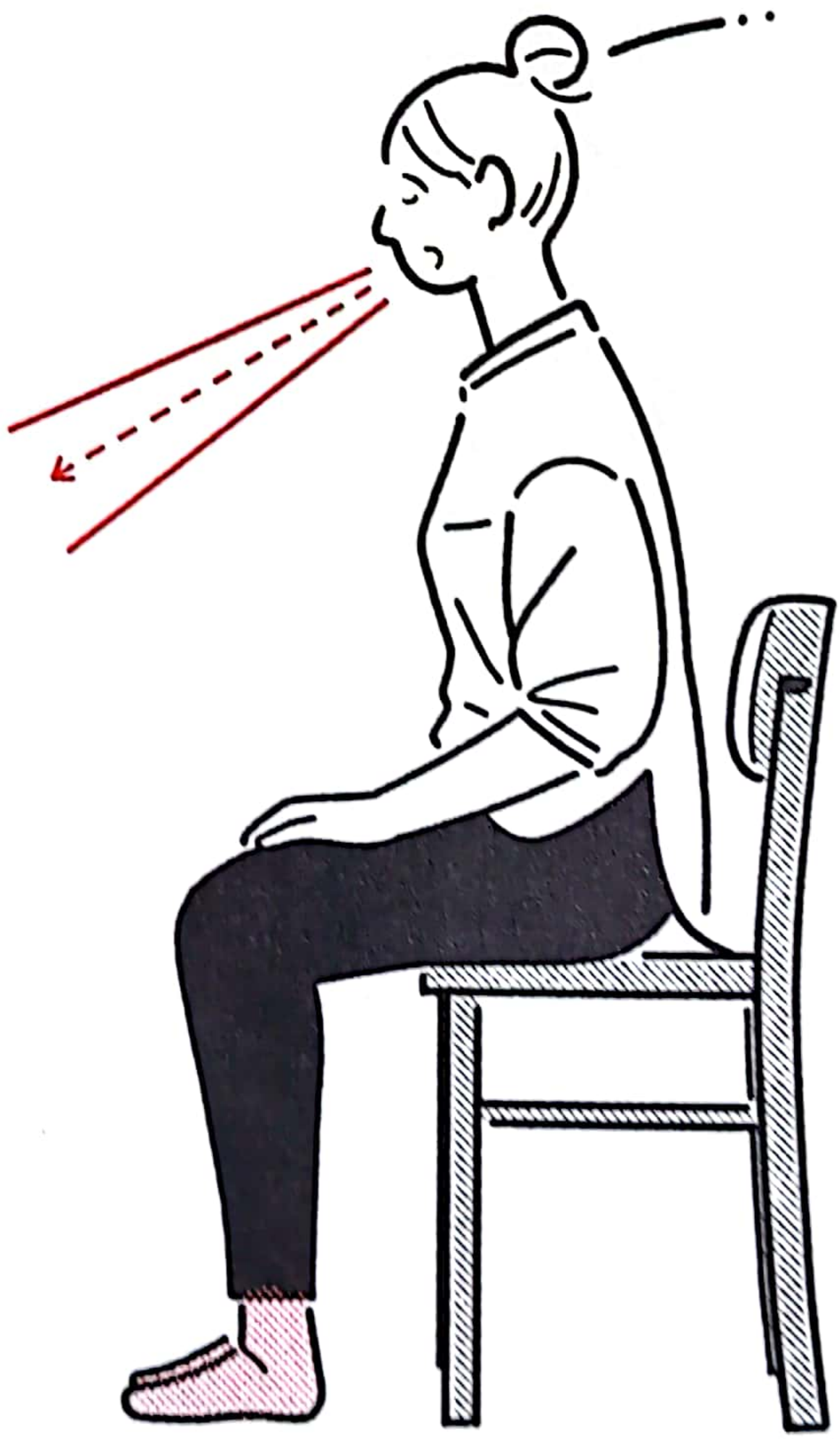
息の吐き方 ①

「あ」と音を発する口の形で、「ハー」と息を吐きます。目の前に息を吐くのではなく、遠くまでまっすぐに届くようにイメージすると心地よく吐けるでしょう。体の中から自然に息が出ていくようにすればよいのです。
道場ではこれを「吐くにまかせる」と説明しています。

CamScannerでスキャン

息の吐き方②

体のどこにも力みなく、心地よく息を吐いていると、吐く息は最後に自然に少なくなり、2分の1、その2分の1……と静まっていきます。その静まっていく「感覚」をどうか大切にしてください。無理に長く吐こうとか、吐き切ろうなどとすると最後が静まらなくなります。

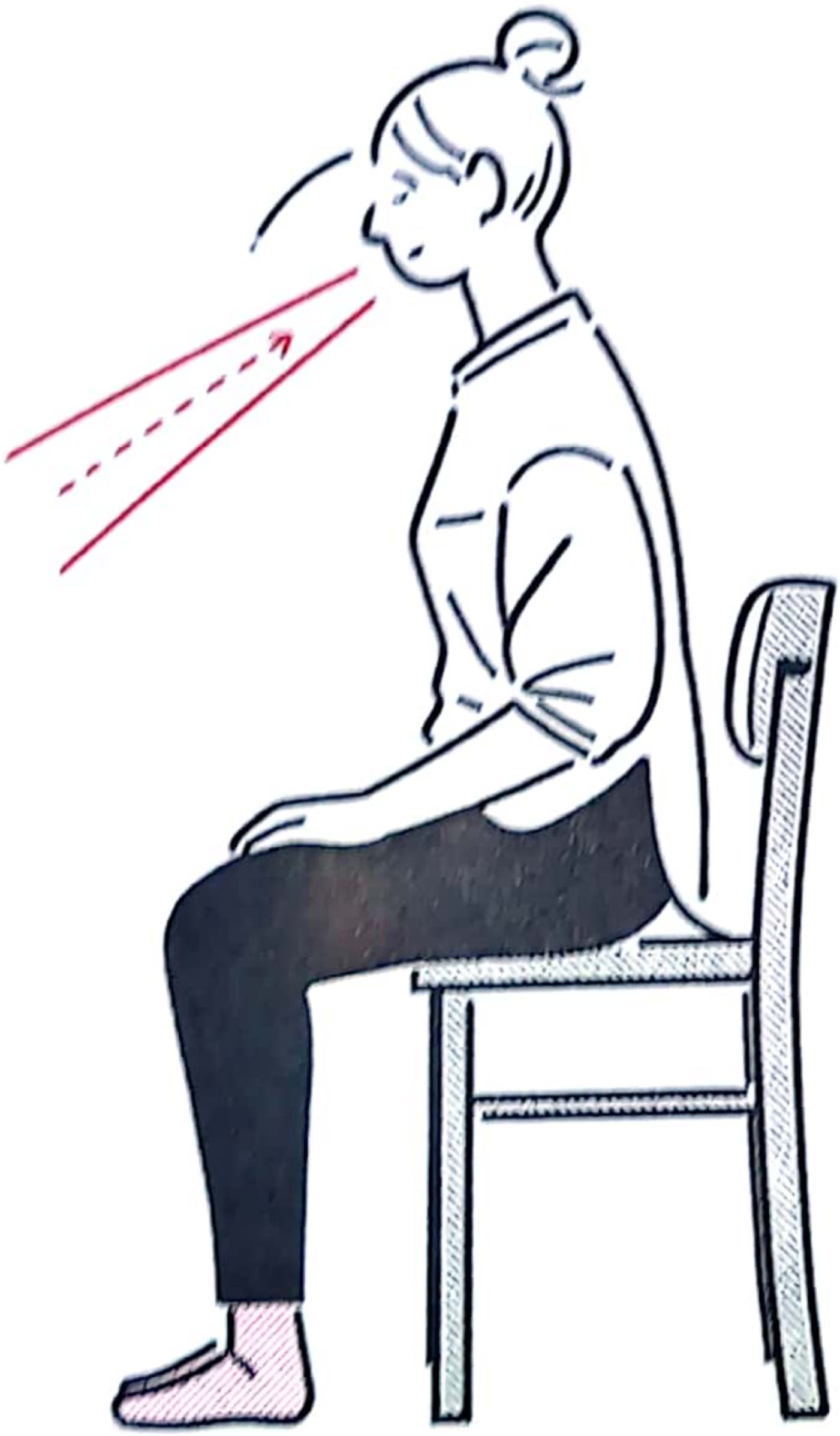


CamScannerでスキャン

息の吸い方

外へ息が十分に終ったら、口を閉じて、今度は鼻先から静かに吸い含む。道場ではこれを「吸うに含かせる」と説明しています。

たくさん吸おうとしたり、吸う息をコントロールしようとすると、苦しくなってしまいます。



CamScannerでスキャン

息を吐いて、吸ってを繰り返す

次に吐くための準備ができたら、口を開けて、また静かに吐きます。後は、吐いて、吸って、を繰り返します。苦しくなるときは、たいていは姿勢が乱れているので、いったんやめて姿勢を確認するとよいでしょう。

CamScannerでスキャン

大事な場面を迎える前に呼吸を静める

深く静かな呼吸の練習

器に水を張ります。何もなければ、水面は静まっているのが本来の状態です。何か事が生じると、その瞬間に水面は波立ちますが、またもとの静かな状態に戻っていきます。

呼吸も同じで、呼吸は静まっているのが本来の状態です。

心身が健やかで、落ち着いているとき、呼吸は静まっています。緊張しているとき、イライラしているとき、焦っているとき、悩みがあるときは、浅くて荒い呼吸になっています。体調が悪いときもそうなります。

無意識に行われている呼吸は、心や体の状態を映し出す鏡です。大事な場面で持っている力を発揮するには、心は静まっていなければいけません。そのためには、日ごろから、無意識に行っている呼吸に目を向け、いつでも、深くて静かな呼吸ができる

ようにしておくことが大切です。

「あきイチ」では、視聴者から「これから子どもの入学式です。保護者挨拶をしなければいけなくて、もう緊張でどうにかなりそうです」という切実なお悩みが寄せられていました。

人前に出て話をするとき、「失敗したらどうしよう」と考えると緊張するものです。その緊張、どうにもならないと考えている人が多いのですが、実はそうではありません。呼吸を静めてから大事な場面を迎えることで、落ち着いて行動できるのです。

自分の持っている力を最大限に発揮するためには、呼吸を静めて臨むことが不可欠です。

ただし、緊張してから呼吸を静めようとしても手遅れで、困ったときに突然「呼吸を静めよう」としてもうまくできるものではありません。災害時には日ごろの避難訓練が活きるのと同じように、日常で「呼吸を静める」ことを訓練しておくと、いざというときにもできるのです。

実は、子どものころの私は極度の「緊張しい」でした。人前に出るだけであがってしまい、頭が真っ白になってしまうことがよくありました。あるとき、心身統一合氣道の稽古で「呼吸を静める」ことを教わりました。

方法は簡単。人前に出る前に息を吐いて、吐く息が最後に静まるのを確認するだけです。

緊張していると、始めのうちは最後が静まりませんが、あまり気にせず、吐くことを繰り返します。そうすると徐々に、吐き終わりが静まるようになってきます。

その状態になってから人前に出る。すると、自分でも驚くほど落ち着いて行動ができます。

今となっては、何百人、何千人の前で講演したり、「あさイチ」のようなテレビの生放送に出演したりしているのですから、どれだけ呼吸に助けられているかわかりません。

呼吸に心を向ける時間をつくる

繰り返しになりますが、大事な場面で呼吸が静まるには、日ごろから「呼吸を静める」トレーニングをすることが大切です。

自転車に乗れるようになったときのことを思い出してください。始めからバランスを保つことはできませんでしたね。トレーニングをして、ある時期を超えると、「感覚」が養われて自然に乗れるようになり、今度は10年くらい自転車に乗らなくても忘れません。

身につけるには訓練が必要で、それは「呼吸を静める」ことでも同じです。

それでは、訓練はいつしたらよいでしょうか。

現代人は、「何かをしていないと落ち着かない」人が増えています。「何もしていない時間に耐えられないのです。それを補ってくれるのがスマホで、社会問題にもなるほど、スマホ中毒になり昼夜を問わず手放せなくなっています。スマホは「呼吸を静める訓練」においては天敵です。

スマホで何かをしているときは、自分の呼吸に心を向けることができません。たとえ10分でも、スマホを持たない時間をつくることがファーストステップです。

他にすべきことがない状態で、心地よく息を吐きます。あるときは、すぐにできて、あるときはすぐにはできないでしょう。それは心の状態が日々異なるからです。どちらにしても、心地よく息を吐けるまで繰り返します。

まとまった時間をとってやろうとすると、なかなかできないものです。スキマ時間を活用して、その代わりにできる限り行います。

目は開けても、閉じてもどちらでもかまいませんが、目をギュッと閉じると顔に力が入るので、閉じるなら軽く閉じて行います。

氣の呼吸法を行うのにとくによいのが、寝る直前の時間帯です。

お風呂やシャワーで一日過ごした体の汚れを落としますね。本当は体だけではなく、心も汚れているのです。一日過ごせば、よいことも、悪いこともあります。心の汚れをそのままにして眠りにつくと、寝ているはずなのに疲れがとれない状態になります。

寝る前に、呼吸を静めることで心を静め、きれいにしてから休むと睡眠の質がよくなります。

正座または、椅子に座って氣の呼吸法を行い、心が静まったら横になる、あるいは始めから横になった状態で氣の呼吸法を行ってもかまいません。

私は、寝る前に必ず氣の呼吸法をしています。睡眠時間を十分にとれないときも、呼吸を静めてから休むことで、短い睡眠時間でもしっかり回復できます。

基本的にはいつ行ってもいいのですが、食事の直後や入浴中など血液の循環が変化するとき、運転中や危険な作業をしているときは避けてください。

「氣」を通して天地自然とつながる

氣の呼吸法の「氣」は、「心身統一合氣道」の「氣」でもあります。人間は天地自然の一部です。天地自然と一体であるのが自然な状態です。天地自然と自分自身は「氣」でつながっていて、このとき「氣が通っている」といいます。しかし、自分だけしか見えなくなると、天地自然との「氣」のつながりがなくなり、孤独な存在になってし

まいます。このとき「氣が滞っている」といいます。

一人で生きている人は存在しません。呼吸一つとっても、外界から空気を取り入れ、体内に酸素を行き渡らせ、二酸化炭素を回収して外界に放出します。外界とのつながりによって生きています。しかし、「空気があることに感謝する」と言う人はほとんどいません。それが当たり前のことになってしまい、外界とのつながりであることを忘れているのです。

今、私たちが食べているものは天地自然の恵みであり、誰かによってもたらされたものです。天地自然に感謝して食べ物をいただくのは当たり前のことですが、忘れやすいものです。

今、私たちが生活できるのは地域のコミュニティのサポートがあるからです。してもらうことが当たり前になってしまうと感謝の気持ちがなくなり、災害などで電気・水道・ガスが止まってはじめて有り難さを感じることになります。

このように周囲とのつながりが薄くなると、何事にも「感謝の気持ち」を持てなくなります。そして、人間関係も確実に悪くなっていきます。氣が滞った状態が続くと、心の状態もどんよりして、体調も優れなくなります。

氣の呼吸法は、「深い呼吸をすることで天地自然とのつながりを取り戻し、氣が通っている状態になることが目的です。

日ごろから氣の呼吸法をしっかりしていると、氣が滞るのを予防できます。

朝、髪のセットがうまくいかなかった、乗りたかったバスに間に合わなかった、友だちのひと言が気に障ったなど、こうしたことも小さな氣の滞りを生みます。ひどいときは自分のことばかりになってしまって、一日ブルーになります。

こうして氣が滞ってしまったときも、氣の呼吸法で解消していきます。

小さなホコリが周囲のホコリを吸着して大きくなっていくように、小さな氣の滞りを放置していくと、それがいずれ大きな滞りになります。大きな氣の滞りになってしまうと、解消するのに多くの時間がかかりますので、小さな滞りのうちに氣の呼吸法で解消しておくことが大事です。

呼吸でコミュニケーションが変わる

……▼「ひと呼吸」置いて対応

予定の時間より遅れていて、これから外出するシチュエーションを思い浮かべてください。慌てているときの探し物は見つからないものです。今から外出するのに携帯電話がない。どこにもないので仕方なく出かけて、帰宅して落ち着いて探したら目の前にあった。こんな経験は誰でもあるのではないでしょうか。恐ろしいことに、心の状態が乱れているときは、物事が見えなくなり、人を理解することもできなくなります。ひどいときは、視界には入っているのに見えない、話は耳に入っているのにまったくは理解できないときもあります。浅い呼吸になっているときは、心の状態も乱れています。こうなるとコミュニケーションをとれなくなるので、人間関係が壊れかねません。

それから、ご自身のこと、家族のことで大事な選択をするときがあると思います。今

これをしてよいのだろうか」「今どちらを選ぶべきか」といった悩みは、頭で考えるだけでは適切な判断は出ません。頭で考えるだけだと意識がとずってしまうからです。

呼吸を静めて、心が静まった状態で判断することが大切です。

先述したとおり、呼吸が浅くなっているとき、つまり心が乱れているときは、周囲の刺激に対して過剰に反応します。切れやすいとき、落ち込みやすいときが、まさにその状態です。この状態を放置していると、常に動揺して心は休まる暇がありません。だから、疲れ切ってしまうのです。

刺激に対してすぐに反応するのではなく、「ひと呼吸」置くことが効果的です。何かあったときは、文字どおり息を吐いて、吐き終わりが静まるまで待ってから対応するのです。この習慣を持つだけで、「言わなければよかった」と後悔するようなことを言わずに済みます。「何秒吐く」というコントロールは必要ありません。心を押圧状態にしないのは、「ひと呼吸」置くときも同じです。お子さんに大事な話をするとき、イライラして、浅い呼吸の状態で伝えても、まったく伝わりません。心が乱れている人の話は聞きたくないので、抵抗するか、心を閉ざすか、いずれかでしょう。このときも、ひと呼吸置いて、深い呼吸の状態で伝えると、伝わりやすくなります。

短く鋭い呼吸で気持ちを切り替える

……▼不安を「吐いて」断つ

呼吸にはすごい力があり、不安な気持ちを切り替えることもできます。

方法は簡単。それは「息をフッと吐く」だけです。氣の呼吸法では静かに吐きましたが、今度は短く（鋭く）息を吐きます。

あまりに簡単で、「それ、本当？」と思われるかもしれません。本当にこれだけでリセットできるのです。

心に不安が生じたときに、これを行うと効果的です。イライラは主に外からの刺激によって起きるものですが、不安は「こうなったらどうしよう」と考えることで内から生じることが多いのです。

また、不安には実体がなく、不安が不安を呼ぶことから、際限なく大きくなっていくことが特徴です。その悪循環はどこかで断ち切る必要があり、それが「息をフッと

CamScannerでスキャン

吐く」ことなのです。

心身統一合氣道の創始者である藤平光一（とうへいこういち）から合気道を学び、「一本足打法」と呼ばれる独自のバッティングフォームに活かした王貞治（おうさだはる）さんは、現役時代にこれを実践していました。そのときのことを「あさイチ」に出演して語ってくださいました。

王さんはセ・リーグで15回の本塁打王を獲得し、通算で868本塁打という前人未到の大記録を打ち立てました。そんな王さんでも、試合中につい弱気になることもあったそうです。

「ちょっと弱気な気持ちが浮かんできたときに、フッと息を吐く。そのときに、少しでも気が楽になるのです。もう、それは本当に。フ～ふ～じゃ駄目。フッと短く、鋭く。ぜひやってみてください！」

あまりに簡単な方法なので、生放送のスタジオも唖然としていましたが、王さんの言葉だからこそ、説得力があったのでしょう。

あまり余分な解説は必要ないかもしれませんが、これは何をしているかというと、自分の体に、呼吸と一緒に気持ちの切り替えを覚えさせているのです。息を短く、鋭

く吐くことで不安はすべて吹き飛ばし、そのうえで「これで大丈夫！」と自分に言って聞かせます。

日ごろからこれを訓練しておくと、いざというときに不安や弱気が生じても、同じように吹き飛ばすことができるのです。

心の状態と呼吸がつながっているからこそ、できることです。

コロナ禍になる前まで、私は海外を回って指導をしていました。なかには信じられないくらい大きな体格であったり、桁違いのパワーを持っていたり、実に多種多様な人たちがいます。

そんな人を相手にすると、不安や弱気が生じるものですが、私自身も息をフッと吐いて、そういったものを吹き飛ばすことで、何とか持っている力を発揮できています。お守り以上に、ありがたいものです。

CamScannerでスキャン

心を静めるということ――心と呼吸

心身統一合氣道の技では、自分の思いどおりに相手を動かそうとすると、相手とぶつかってしまい導き投げることができません。

それは、ちょうど日常で、誰かに意に反することを強制しているのと同じです。

相手の心の状態を理解してその行き先を尊重することで、相手とぶつかることなく導き投げることができます。

相手の心の状態を理解するには、自分の心が静まっていなければいけません。

波静まった湖面を思い浮かべてください。

無限小に静まった水面は鏡のようになり、月は月として、鳥は鳥として、その姿を正確に映し出します。しかし、ひとたび湖面が波立つと、月も鳥もその姿を映し出さなくなります。

これを王貞治さんは、こう言われます。

「僕らの世界（野球の世界）では思いつかないようなことを先生（裏平光一）に言われて、打席に立つとどんどん気持ちが高ぶってきて、よ

体に力が入ってくるんですね。

結局、それが打てない元なんだ、と。

打席に立ったら心静かに。

よく言われたのが、

『池の水が波打っちゃうとお月さんがちゃんと丸く映らないでしょう。

自分がスーッと静かにしていれば、ボールをボールとしてとらえられる』」

相手を導き投げるには、相手の心の状態を理解する。それには心が静まっている必要があり、そのために呼吸を静める訓練が不可欠です。

これが心と呼吸の関係です。

Part

4

毎日が軽くなる「心の使い方」

呼吸法を日常生活に取り入れてみましょう。
日々の心もちが変わってきます。

CamScannerでスキャン

心が体を動かす

POINT

体には形がありますが、心には形がありません。心の状態を正しく知るのはとても難しいことですが、心は体に影響を与えるので、体の状態を通して心の状態を知ることができます。呼吸はその一つで、呼吸が乱れているということは、心の状態が乱れていることを表しています。つまり、体の使い方は、心の使い方の表れだといえます。心身統一合氣道では、これを「心が体を動かす」といいます。体の使い方を工夫するだけでも、効果は実感できます。しかし、そもそも「なぜ不自然な体の使い方をしていたか」を理解しないかぎり、また元の体の使い方に戻ってしまいます。根本となる原因は「心の使い方」にあるのです。

たとえば、床にある物をとるときは、近づいて持ち上げるのが自然な体の使い

方ですが、「めんどう！」と感じると、不用意に遠くから手を伸ばして持ち上げる動作をします。頭では「近づいたほうがよい」とわかっていても、心をしっかり目標に向けないかぎり、人間はめんどうに感じると結局はやらなくなります。

ある少年野球チームで指導したときのことです。練習中に、選手の一人が遠くにあるバットを手だけ伸ばしてとろうとしました。運悪く、そのとき別の選手の打球が飛んできて、避けようとバランスを崩した瞬間に、脇腹を痛めてしまいました。このお子さんはもともとめんどうくさがりで、日常生活で、手だけ動かす習慣がありました。大事な試合を前に戦線離脱となったことで、このお子さんは初めて自分の心と向き合い、「心の使い方」を考えるようになりました。

日ごろから一つひとつの物に心を向け丁寧に扱うことが、自然な体の使い方になることに気がついたようでした。それから、野球もすごく上達していきました。

家事でも同じことがあります。一日に多くの家事をこなさないといけないとなると、どうしても一つひとつに対して心の使い方が雑になりがちです。その結果、それが不自然な体の使い方になり、疲れや不調の原因となるのです。心の使い方を工夫することで日常生活が変わっていきます。

力みをリセット・吐く息にまかせて

ぐっすり眠る

全身リラックス運動で、体の力みをとってから布団に入ると、寝つきがよくなります。

明日も早いのになかなか寝つけない。つらいですよね。眠れない原因はさまざまあるのですが、一つの原因は「力み」にあります。寝ているのに力んでいる、というとピンと来ないかもしれませんが、「早く寝なければ」と自分に命令して、心が抑圧状態にあるときは、目をギュッと閉じて顔に力を入れています。すぐにできるのは、立ち上がって全身リラックス運動をして、体の力みをリセットしてから横になる方法です。力みがとれると、寝つきは確実によくなります。

ただし、嫌なことやショックなことがあった日は、それだけでは眠ることは難しいでしょう。体の力みをリセットしたとしても、心が力んだままだと、それが新たな体の力みを生み続けるからです。

そんなときは、鼻の呼吸法がたいへん効果的です。心地よい息を吐き、吐く息が最

後に限りなく静まっていく感覚を得ると、心は落ち着いてきます。

たいへんなことがあった日は、すぐには心地よい息を吐けませんが、日ごろから息を吐くことが身についていると、繰り返すうちに楽に吐けるようになってきます。呼吸が静まるころには眠りにつけるようになっています。それでも眠れないことがあれば、横になったまま氣の呼吸法をして、そのまま朝までするつもりでいると、いつの間にか眠りについています。逆境に直面しているときは、私も寝つけない日が多くありましたが、「朝までのんびり氣の呼吸法をしよう」と息を吐いていると、そのまま朝を迎えたことはありません。いつの間にか眠りについています。

氣の呼吸法をしていると、ふと何かが心に浮かんでくることがあります。それは必要があって浮かんでいるものかもしれません。「考えないように」と自分に命令すると、それによって心が抑圧状態になりますから、「吐く息と一緒に限りなく静まっていく」とき、心に浮かぶものはそのまま放っておいてください。

最も大切なのは、自分に命令しないこと。心を抑圧状態にしないこと。吐くにまかせて、吸うにまかせて、限りなく静まっていく感覚を大切にすることです。

心の倉庫をプラスにして

スッキリ目覚める

「明日パッと目が覚める」と声をかけて、潜在意識をプラスにキープしておきます。

「明日、○時には起きなければいけない」。これもまた、自分に対する命令であり、心が抑圧状態になりやすいのです。そのせいで眠りにつけないこともあります。

そんなときは、鏡を用意して、鏡に映る自分に「明日、○時にパッと目が覚める」と声をかけるとよいでしょう。「起きなければいけない」という命令ではなく、「パッと目が覚める」という自発的な言葉を用いること、また、その後はきれいに忘れてかまわないことがポイントです。始めのうちは半信半疑でしょうし、「万一、寝過ごしたらどうしよう」と不安を感じると寝つきが悪くなるので、念のために、スマホのアラームや目覚まし時計もかけておきます。すると、きちんと声をかけて寝たときは、ちょうどそのくらいの時間に目が覚めて、気持ちよく起きられます。

私も毎晩、横になる前に、必ず自分にひと声かけてから、後は忘れてぐっすり寝て

います。もともとは寝起きの悪い子どもでしたが、このおかげで寝覚めはとてもよくなりました。

ただし、明らかな睡眠不足のとき、体調が悪く回復が必要なときは、体は睡眠をとることを優先しますから、このようにはなりませんので気をつけてください。

人間には、自覚のある「顕在意識」と、自覚のできない「潜在意識」があるといわれています。顕在意識は、潜在意識から出された材料で組み立てられています。したがって、潜在意識は「心の倉庫」のようなものだととらえればよいでしょう。

顕在意識でプラス思考をこころがけても、心の倉庫である潜在意識がマイナスでいっぱいだとしたら、プラスに考えることはできません。むしろ、無理にプラスになろうとすると心が抑圧状態になり、不調の原因になります。

真にプラス思考になるには、日ごろ何気なく発している言葉に気をつけ、潜在意識をプラスに保つことです。自分が発する言葉は、自分に最も近くで語りかける言葉だからです。

「パッと目が覚める」と自分に声をかけることは、「顕在意識」への命令ではなく、「潜在意識」に入れることを目的にしています。

心を目標に向けて

体を自在に動かす

心と体は、本来一つのものです。

しかし、日常では、心と体を別々に使っている瞬間があります。たとえば、「やりたくない」と思いながら、体を動かすことはありませんか。このとき、心を目標に向けていない状態で体を使うので、心と体はバラバラになっています。これを「心身分離」といいます。心身分離の状態だと疲れやすく、能率も悪く、何よりも楽しくありません。自分が好きなことをしているときは、心を目標に向けている状態で体を使うので、心と体は一つになっています。これを「心身一如」といいます。心身一如の状態だと、疲れにくく、能率はよく、何より楽しいものです。つまり、心の向け方によって、体に表れる影響が大きく変わる、ということです。

心身分離による不具合は、日常のさまざまなシーンで見られます。たとえば、自宅

心の向け方によって、
体に表れる影響が大き
く変わってきます。

から外出するときに玄関の鍵を締めたか自信がなく、戻ることになった経験はありませんか。たいていは、きちんと締まっているのですが……。鍵を締めるときは、心は鍵に向けるのが自然です。しかし、先を急いでいるときは、心はすでに次の予定に向いていて、目標（鍵）にしっかり向けずに体を使います。だから、鍵を締めたか覚えていないのです。

本を読むときに考えごとをしてしまい、文字を目で追うだけになり、頭に入らなくなって前のページに戻ることはありませんか。歩きスマホをしていて、人とぶつかったり、段差につまずいたりすることはありませんか。いずれも心を本来向けるべき目標に向けずに体を使って生じるものです。

「どうせやるなら楽しくやろう」といいます。ただやるのではなく、さまざまな工夫によって、心をしっかり目標に向けてやろう、ということです。毎日の家事でも、体の使い方を工夫するなどテーマを持つだけで疲れにくくなります。「そんな工夫自体がめんどう」と感じる方も、効果を感じられると続けられます。

もちろん、身体的・精神的に本当につらくて動けないときは、周囲の人の手助けが必要なのは、いうまでもありません。

丁寧に扱うと

手際がよくなる

物を扱うときも、しっかり目標に心を向けることが大切です。私たちは本当に大切な物は丁寧に扱いますね。手を伸ばして受け取ることはせず、近くまで行って受け取るでしょうし、力まかせに乱暴に持たず、包み込むように柔らかく持つでしょう。結果として、それが自分にとって、最も負担のない体の使い方になります。**一つひとつの物を、今よりも少し丁寧に扱うだけで、体は疲れにくくなるのです。**

「やることがいっぱいあるので、一つひとつ丁寧になんてできない」と思う方がいるかもしれません。「丁寧にする」ことは「時間をかける」ことではありません。一つひとつの物にしっかり心を向けるのは一瞬のことです。最初こそ意識してするかもしれませんが、丁寧に扱うことが習慣になると、当たり前のことになります。実際、丁寧に扱うほうが全体の能率がよいので、本当に手際がよい人は一つひとつの物にしっ

一つひとつのことを少し丁寧に行うだけで、体は疲れにくくなり、能率が上がります。

かり心を向けているのです。

皿洗いであれば、一つひとつの物に心を向けて行うほうが、汚れが確実に落ちるので洗い直しがなくなり、能率がよくなります。お皿が手から滑って割れることも、ほとんどなくなります。忙しいからといって心の向け方が雑になると、不具合が生じて、結局は能率が悪くなるのです。

先述したとおり、わが家では私が皿洗いを担当しています。たまに気が向いたときにするのだとかえって迷惑なので、家にいるときは、基本的には必ずしています。食器を丁寧に扱っているときは、結果的に洗い物にかかる時間は短縮されています。いつもより長く時間がかかるときは、心の使い方が雑になっているときです。食器洗いにも心の状態が表れておもしろいものです。

洗濯物を干すときも同じです。ひと手間を惜しまずに、シワを伸ばして丁寧に干すと、アイロンかけをせずに済むものも多くなり、結果的に能率がよくなります。干し方が雑だと乾かない洗濯物が残って、結局は余分な手間が増えます。洗濯物を適当な持ち方をして地面に落としてしまったら、もう涙です……。

一つずつ順番に心を向けると

マルチタスクもスイスイこなせる

一つずつ順番に心を向けて行うだけで、体は疲れにくくなり、能率が上がります。

食事の準備、子どもの学校、洗濯など、一日ですべきことはたくさんあります。私たちが忙しく感じるときは、「やるべきことがたくさんあるとき」ではなく、「同時に複数のことをしなければいけないとき」です。そういうときに慌てて力みが生じて、固まって動けなくなるのです。

「あさイチ」の番組では、なほこさん・のぶたかさん・娘さんで、心身統一合氣道の稽古でよく行う「複数の相手が同時に押さえにくる動き」を体験していただきました。子どものころに遊んだ鬼ごっこのようなもので、捕まえられたらおしまいです。複数の人を同時に相手しようとすると、どこにも心が向かなくなり、固まってしまって動けなくなります。どの人を相手するか迷ってしまうときも、固まって動けなくなります。何度かチャレンジしていただきましたが、どうしても相手に捕まって動けなくなっ

てしまいます。

ただでさえ、慣れないことをするので、緊張によって体に力みが生じています。さらに、同時に複数の人を相手にして動かなければいけない、という気負いも手伝っています。そこで、まずは全身リラックス運動で体の力みをリセットします。

そのうえで、一人ずつ順番に相手して、一人ひとりにしっかり心を向けます。一人を通り抜けたら次の人に、次の人を通り抜けたらさらに次の人に、と心を止めずに前に進んでいきます。

このとき相手と正面から向き合うことが大切で、器用にかわして切り抜けようとすると、姿勢が乱れて、かえってうまくいかなくなります。

まとめると、**心の使い方として、同時に複数のことではなく、一つずつ順番に心をしっかり向けること**、そして、正面から向き合うことが大切だということです。すると、固まって動けなくなることはなくなります。なほこさんたちも、何度か行ううちに捕まらなくなり、心の使い方を実感できたようでした。

これは、日常生活での心の使い方と同じことで、何かをやりながら適当にやるよりも、一つずつ順番に、心をしっかり向けて行うことが重要なのです。

ひと呼吸置いてからのアクションで

イライラがスーッと消える

これまで何度もお伝えしてきたとおり、意識が頭のほうに来ているとき、つまり上ずっているときは、周囲からの刺激が何倍にも感じられます。イライラしやすい状態になっているということです。イライラは自分ではどうすることもできないと考えている人がいますが、そんなことはありません。すぐにできることとして、全身リラックス運動で体の力みをリセットして、上ずった状態を解消することです。それだけでも、刺激に対する過剰な反応が収まっていきます。

それでもイライラしてしまったときは、先述したとおり、ひと呼吸おいてから対応することが大切です。刺激に対してすぐに反応するのが習慣になってしまうと、感情的に怒り過ぎたり、使ってはいけない言葉を使ってしまったりして、人間関係が壊れてしまうことだってあります。とくに、家族に対しては「理解してもらいたい」という

力みをリセットして上ずった状態を解消することで、刺激への過剰な反応が収まっていきます。

う甘えがあるので、歯止めがきかなくなってしまうことが多いのです。

たとえば、メールやSNSで、相手にすごく嫌なことを書かれたとします。その刺激にすぐ反応して返信すると、とんでもないことになります。そんなときは、ひと息吐いて、吐く息が限りなく静まるのを確認してから返信します。それだけで落ち着いて対処することができます。

電話の場合は、すぐに返答しないといけないように思いがちですが、実は「後でかけ直しますね」と間を置くことができます。そして、ひと呼吸置くと落ち着いて対処できます。刺激に対してすぐに反応する習慣がある人は、始めは間を置くこと自体にイライラするかもしれませんが、習慣になってくると、案外思ったほど大変なことではなくなるはずです。

このようにイライラを収めることも大切ですが、そもそもイライラしないのがいちばんです。毎回、ひと呼吸おいて対応することが習慣化すると、そもそもイライラする必要がないことに気がつくでしょう。

無駄なエネルギーをたくさん使って疲れていることが、ばかばかしく思えてきます。そうなると、イライラそのものが起きなくなります。

フッと短く息を吐いて

不安を吹き飛ばす

不安なときは短く息を吐き「マイナスな感情をすべて吹き飛ばした」と心に置きます。

「イライラ」が外側からの刺激に反応して生じるのに対して、「不安」は頭の中であれこれ考えて内側から生じるものです。「こうなったらどうしよう」と不安になると、「このまま不安がもっと大きくなるのではないか」とさらに不安になり、際限なく大きくなっていきます。この悪循環はどこかで断ち切る必要があります。

Part3で、王貞治さんが「あさイチ」で語った「短く、鋭く息を吐く」ことを紹介しました。ここでは、具体的な方法をお伝えしたいと思います。

不安が生じたとき、「フッ」と短く、鋭い息を吐きます。人や物に吹きかけるのではなく、何もない空間に息を吐きます。自分の心に働きかけるものですので、誰もいないところでやるのがよいでしょう。

大切なことは、「フッ」と息を吐くことで「これでマイナスな感情をすべて吹き飛

ばした」と心に置くことです。そのうえで、「これで大丈夫！」と自分に言って聞かせるのです。「そんなことで本当に不安がなくなるの？」と思う人もいるかもしれません。体が訓練によって自在に使えるようになるのと同じで、心も訓練によって自在に使えるようになります。毎回、これを行うことによって、心の使い方が身につきます。

不安は、とくに夜に起きやすいものです。寝ているときに悪い夢を見て、「それが現実になるのでは？」と不安を感じて、眠れなくなる人もいます。すると「眠れないのでは」という不安が生じます。とくに、新型コロナウイルスの感染拡大によって、将来の見通しが立たなくなってから、この悪循環に陥る人が実に多くなりました。そんなとき、一度起き上がって、「フッ」と短く、鋭い息を吐きます。それだけで安心して眠れるようになります。

生きていれば不安も生じます。ただし、不安な心の状態を放置すると、体に大きな影響を与えますので、リセットすることが大切です。

「それでも、まだ不安が生じたらどうしようっ」

大丈夫、そのときはまた息を「フッ」と短く、鋭く吐けばいいのです。

一つのおわりは次の始まり

できごとのつながりを確認しておく

一つのできごとのおわりは次のできごとの始まり。気持ちが切れない工夫をしましょう。

心の使い方で大事なことがあります。それは「気持ちが切れない」ことです。

心身統一合氣道を学ぶ世界的な登山家がいます。登山において、山頂をゴールに置いてしまうと、山頂に到達した時点で気持ちが切れてしまい、下山の際に事故が起きやすくなるのだそうです。ゴールは出発地点であり、そこに無事に戻るところまでが登山なのです。

これは日常でも同じことです。平日に仕事をしている人だと、平日の終わりをゴールに置きやすいのですが、するとそこで気持ちが切れて、せっかくのお休みに風邪を引いて寝込むような不調が生じます。

一つのできごとのおわりは、次のできごとの始まりです。本来、そこは「おわり」ではなく「通過点」なのですが、そこが最終目的地のようになってしまうと、気持ち

が切れてさまざまな不具合が現れるのです。

ポイントは、**つながりを確認して、後は忘れることです。**今の例であれば、休日を迎える前に、休み明けの仕事を確認し、後は忘れて休むことです。つながりを確認しておくだけで気持ちは切れなくなります。

たとえば、次のような場合を考えてみましょう。

●長年、勤めた会社を定年退職することになりました。退職をゴールに置いてしまうと、そこで気持ちが切れてしまいます。どうしたらよいでしょうか。

●受験勉強して志望校へ無事に合格しました。合格をゴールに置いてしまうと、そこで気持ちが切れてしまいます。どうしたらよいでしょうか。

いずれも、「退職後に何をしよう」「合格したら何をしよう」と、その後のことを少し心に思い描くだけでよいのです。一つひとつのできごとのつながりを確認しておくだけで、その途中で気持ちは切れなくなります。「先のことまで考えたら、目の前のことに集中できないのでは？」と考える人がいるかもしれません。それは、「今のこと」「先のこと」、同時に二つのことに心を向けようとするからです。先のことは確認することで潜在意識に入るので、後は忘れて「今」に心を向ければよいのです。

気配をキャッチして遅れない

心の動きを察知する

気配をキャッチして動けると、適切なタイミングで行動できるようになります。

「あきイチ」の番組の最後で「形のないシグナルをキャッチする」ことに触れました。私たちは「言われてから動く」「態度で示されてから動く」ことが多いのですが、それでは、タイミングとして遅過ぎることを説明しました。

心身統一合気道の稽古でいえば、相手が攻撃してくるとき、自分の体に当たってから逃げるようなものが「手遅れ」です。相手が攻撃するとき、体が動く前に、「攻撃しよう」と心が先に動きます。

自分の心が静まっているとき、相手の心の動きが「気配」として感じられます。形のないシグナルをキャッチできるのです。気配を感じ取ったときに対処することによって、出遅れることなく、落ち着いて行動することができます。

たとえば、レストランで注文するとき、店員さんへ視線を送っても気づかれないこ

とがあります。それほど混んでいないにもかかわらず、です。これは店員さんが「お客様から声をかけられたら動こう」としているためです。実際には、お客様が何かを頼むときは、声をかける前に、心が先に動いています。その心の動きが、「気配」というシグナルとなって表れているのです。

気配をキャッチして動く人は、お客様が必要としていることを、必要としていると きに提供できます。そういう店員さんのことを、私たちは「気が利く人」と表現するわけです。

形のある「言葉」や「態度」にフォーカスするのか、形のない「氣」にフォーカスするのか、それによって結果は大きく変わるということです。

間違えやすい点として、心の動きを察知するというのは、「顔色をうかがう」ことではありません。相手の顔色をみるときは、「相手にどのように思われているか」に心がとらわれて、視野は狭くなり、シグナルをキャッチできなくなります。

心の動きは「氣」によって伝わります。そして、心が静まっているときに、相手の顔を中心に全体をみていると、氣の動きを理解することができます。さらに、氣が動いたときに行動すれば、適切なタイミングで対応できるようになります。

どんなことにも不動心で

心に振り回されないで力を発揮する

大事な場面で緊張しても、心を静めて迎え入れることで動じなくなります。

ここ一番というときに、持っている力を発揮できるか。これは私にとっても最大のテーマです。

「あさイチ」のスタジオ生出演は2回目です。今回は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のために多くの制約があり、しかも「合気道的生活」の特集で約70分間の生放送です。私にとって正に「ここ一番」のタイミングでした。

日ごろ、積み重ねた訓練は裏切ることはなく、とんでもない緊張感のなかでも、持っている力を最大限に発揮することができました。今回できたから次回できるかは別問題。だからこそ訓練を続ける必要があります。

失敗が許されない環境に置かれると、多くの人は「緊張しないように」という心の使い方をします。この心の使い方こそ、力を発揮できなくなる原因なのです。

CamScannerでスキャン

失敗の許されない大事な場面に臨めば、人は緊張するのが当たり前です。このとき「緊張しないように」と心を抑圧すると、よけいに心は乱れてしまいます。緊張は、あなたの一部です。そこだけ切り離すことは、体の一部を切り離すのと同じことです。訪ねてきた親しい友人を迎えるように、緊張する心を迎え入れてあげてください。そのうえで呼吸が静まれば、緊張はあなたが力を発揮するのを邪魔するのではなく、集中力となってサポートしてくれるでしょう。

「不動心」とは、心が動かなくなることではありません。心が動かなくなったらたいへんで、ましてや厚顔になることでもありません。そして、「心を静める」とは、感受性が鈍くなることではありません。感受性はより豊かに、そして感じたことに振り回されなくなります。事が生じた瞬間、心は活発に動きますが、次の瞬間にはまた静まっていきます。竹やぶに風が吹き込んできたら、音がするのが当たり前。風が過ぎ去ったら、音がしなくなるのも当たり前。心の動きも同じです。大事なことは「心は動いてもよい」ととらえること。波立ってもよいのです。そのうえで、次の瞬間に元の静かな状態に戻っていくだけです。

すると、何事にも「さあ、いらっしゃい！」という不動心が得られるのです。

とらわれない心の使い方

一つのことに「心がとらわれる」と、他のことに心を使えなくなってしまいます。日常であれば、誰かに嫌なことを言われたことが気になり非の前のことに集中できなくなる。誰でも、そんな経験があるのではないでしょうか。

我の稽古のワンシーンで説明しましょう。相手があなたの手首を力いっぱい持つとします。あなたは持たれたところが気になり、まったく動けなくなるかもしれません。たしかに、動かせないかもしれませんが、少し冷静になれば、持たれていない場所、たとえば、指先や本体は自由に動かせることがわかるはずです。しかし、ひとたび「持たれた」ことにとらわれると、その発想すら持てなくなり、まったく動けなくなってしまうのです。心の状態が乱れていると、とらわれやすくなります。

非常性法でいえば、これが「気になること」にあたります。心が一つのことにとらわれると、「何もできない」と勘違いしてしまい、心を前向きに使うことができなくなってしまいます。

これは実におそろしいことです。

心をとらわれないようにするには、心が静まった状態で相手に手首を持たせることです。すると、「持たれた」という行為にとらわれることなく、あなたは動けるところから自由に動けます。「持たれた」感覚から「持たせた」感覚に変わります。外界からの刺激に、いちいち心が乱されていては技になりません。相手がどのように動いても自在に対応できるように、心を静める訓練をしているのです。

こうした稽古は、道場だけでなく日常でするからこそ価値があります。むしろ、日常での実践のほうが、難易度が高いかもしれません。頭ではなく、体の理解だからこそ、日常で実際に役立ちます。私も日々、実践しています。

心が「できないこと」にとらわれやすくなると、身のまわりのことができないことだらけになります。どんな環境でも「できること」は必ずあります。いつでも心を前向きに使えるように、心を静める訓練が必要なのです。

Part

5

合気道的生活

tips

心身統一合気道を稽古するみなさんが、
道場で身についたことを日常生活で
どのように役立てているのかを紹介します。

CamScannerでスキャン

「小指側」を意識して

優雅に食器洗い

一つひとつの食器を丁寧に扱うことがポイント。姿勢や立ち位置が変わって体の負担も少なくなり、体にも食器にもやさしくなります。

苦手で、つい後回しにしがちだった食後の皿洗いに、「小指側」を意識してとりかかってみました。

すぐに感じたのが、下腹に自然と意識が定まり、姿勢がよくなる、ということです（のけ反り気味だったのが、少しだけ前屈みになったような気がします）。そして、姿勢が変わると、後ろ向きになりがちだった気持ちも、前を向いたように感じました。また、小指側を意識すると、他の指も指先まで感覚が通い、いつもより丁寧に、きれいに仕事ができている気がしました。心なしか、動きも優雅に見えるような？ そんなことを感じながら手を動かしているうちに、気がつけば皿洗いが終わっています。

切れ味も切り方も変わる

包丁の扱い

以前と比べて、包丁の扱い方が上手になりました。お稽古で剣技を習って、「氣で持つ」ということを意識してから、包丁で指を切ることが一度もありません。

また、これまで固い物などを切るときは、腕を力いっぱい肩まで上げて切ろうと頑張っていました。

しかし、「臍下の一点」を意識して切ると、切れ味が違い、切った後の衝撃も少なくなり、楽になりました。

包丁を軽く持って、自分の体の一部だと思って扱うと、包丁に氣が通って上手に使うことができます。

↓小指側を意識する…70・72ページ
↓臍下の一点…64・66ページ

同じ体勢でも疲れない

椅子に長時間座る

人間にとって、ずっと同じ姿勢で座ることは不自然だといわれています。油断せず定期的に立ち上がり、動きましょう。

仕事で、ときどきイベントの受付業務をすることがあります。

今までは3、4時間も同じ姿勢で座っていると、疲れたり、姿勢が崩れたりしていたのですが、「膀下の一点」を意識して椅子に座っていると体が楽で、長時間、同じ体勢でもまったくつらくならなくなりました。

先日も、遠くから私を見ていた同僚に「全然姿勢が乱れなくて修行僧みたいだった」と言われました。

→膀下の一点…64・66ページ

→椅子の座り方…82ページ

楽にできる正座

日ごろから「正座の姿勢」を確認しておくと、足がしびれて動けないことがなくなり安心です。

普段する機会の少ない「正座」をいきなりしないといけないときは、困ります。足がしびれた状態で無理に動いて、骨折してしまう人がいるとも聞いていました。

法事で、正座をして住職のお話を聞くとき、座る前に正座の姿勢を確認してから座ることで、長く正座ができるようになりました。

そのおかげで、お話を終わりまできちんと聞くことができて、とてもありがたかったです。

正座で楽に座れるようになって、とても助かっています。

→臍下の一点…64・66ページ
→正座の姿勢…84ページ

軽く立ち上がれるようになった

布団の上げ下ろし

毎日の動作だからこそ、体の使い方を工夫すると楽しくできます。「どうせやるなら楽しく」です。

毎朝、毎夜の布団の上げ下ろしがとてもストレスでした。1枚ずつ持つと時間がかかるので、2枚まとめて運んだりしているのですが、日々の布団の上げ下ろしで疲れや歪みが発生して腰や腕の痛みを感じるようになり、整体院のお世話になることもしばしばでした。

稽古を始めて、全身リラックス運動やつま先立ちでリラックスしてから物事に取り組むと、本来の力を発揮できるということを学びました。

また、親指や人差し指ではなく小指を意識するという、これまでの生活とほぼ真逆の体の使い方を学び、早速普段のストレスのもとだった布団の上げ下ろしのときに実践してみました。

すると、今まで重たく感じていた布団の上げ下ろし

一人で「すごーい！」とテンションが上がったのを覚えています。

正確には、軽く持ち上げられるようになったというより、布団の重みの影響を受けずスッと軽く立ち上がれるようになったという感覚が近いです。

今では、毎日の布団の上げ下ろしも今日のリラックス度（体の整い具合）を測るバロメーターのような感じで、楽に向き合うことができています。

生活の中の小さな変化ですが、毎日の作業が楽に取り組めるようになったことで、気持ちも軽くなりました。

- つま先立ち…20ページ
- 全身リラックス運動…28ページ
- 小指側を意識する…70ページ
- 重い荷物を運ぶ…68ページ

仙骨を立てる乗り方で

自転車をスイスイこげる

新型コロナウイルスの流行で、電車よりも自転車を中心に移動する機会が増えました。

「立ち姿勢」や「座り姿勢」を学んだことで、自転車に乗るときに仙骨を立てる乗り方に変えました。

サドルにベタッとお尻をつけずに乗るのでペダルの踏み込みが強くなり、道場まで30分弱の道のりを自転車で通っても疲れません。

→つま先立ち…20ページ
→全身リラックス運動…28ページ
→自転車の乗り方…88ページ

姿勢が乱れた状態で自転車に乗ると、操作も思うようにならず、バランスも悪く、無駄な力を使って疲れてしまいます。

心身と呼吸を整えて

疲れない・イライラしない運転

役や勤務を行う際、「臍下の一点」に心を静め、リセットしてから行うことをお話ししました。そして、その習慣を運転の合間の前にも取り入れるようお勧めを受けています。

日常は慣れと慣れだけで「臍下の一点」なしで流れてしまいがちですが、行き帰りの車の運転でそのことを心掛けるようにしたところ、運転するときにゆとりができ、視野も広がったように感じました。

イライラすることもなくなり、常に落ち着いた運転ができるようになりました。ハンドルを握る手に無駄な力がなく、運転後の疲労感も感じなくなったように思います。

「臍下の一点」[illegible]ページ

「[illegible]の運転」[illegible]ページ

[illegible]

安定した荷物運びができる

スムーズな台車使い

テキパキと台車を押しているのに荷物を落とさなくなります。台車の扱い方がファンタスティックになります。

事務所の整理で出た大量の紙ごみを、回収に出すことになりました。書類や本、雑誌、段ボール箱などの紙類を、小分けにして紐で縛り、それらを台車に満載して、事務所から100メートルほどのところにある集積所まで運びます。

路面に凸凹があり、振動で荷崩れや落下が起きるので何度も止まらなければなりません。落としたくないので、速度もだんだん遅くなり、なかなか進めません。気づけば、荷物と路面とにらめっこ。怖々進んでいるせいで、体も強張り気味です。そこで、自然な姿勢、視線を思い出し、目を進行方向に向けて広く見るようにしました。すると、姿勢が伸び、台車を押す手も荷物や路面の状態を感じ取りやすくなり、速度や力加減をよい具合に調節して進みました。

→全身リラックス運動…28ページ　→台車を使う…96ページ

CamScannerでスキャン

前を向いて

一体になる介助

体に負担の少ない動作で介助がで
きるようになると、介助する側も
介助される側も楽になります。

仕事を始めて１か月経った頃、右肺がんの主人が家で歩行困難になり、現場で習った、介護に役立つ「人の起こし方」がわからないので、何気なく実践してみました。

右肺の骨へのがん転移の痛みから、歩くと痛いのではないかという痛みで、立ち上がるとき、主人の体はどのように腰が曲がっている状態でした。両方とも向いた状態では、立つことも歩くこともできません。

まず、顔を起こして、前を向くようにさせてみました。体を起こし、自分の姿勢を確認してから、押し、体を一緒に動かしていくことができました。介助者は楽になり、主人も楽になりました。

[illegible]

CamScanner

姿勢で変わる

イケてる人を見つける基準

姿勢は心の状態の表れ。身だしなみや姿勢に気を配ると、きっともっと素敵になります。

道場で、姿勢は心の状態の表れ、身だしなみに気を配るならば、姿勢にも気を配るということを教わりました。

あるとき、電車に乗っていて、長身のイケメンな男性が隣に座ったのですが、いきなり腰をずらして、ひどい姿勢で足まで組む体勢になったのです。それを見た瞬間、とても残念に思いました。もし、この男性の姿勢がよかったら……。

姿勢の重要性を身にしみて感じた瞬間でした。「人のふり見て我がふり直せ」。

→全身リラックス運動…28ページ

→椅子の座り方…82ページ

業務の報告

CamScanner で スキャン

力みをリセットして

深く眠れる

寝ている間もけっこう力んでいるもの、全身リラックス運動で体の力みをリセットしてから横になります。

20代のころ、俗に言う「金縛り」状態になることがありました。運動した後によく起こる現象だったので、「頭が起きていて体が疲れていると起きやすい」と理解してはいたものの、金縛りはとても気持ちが悪いものでした。

しばらくして稽古でリラックスを学び、この問題はすぐに解消されました。それでもまだ、睡眠中に自分の力みで目が覚めてしまうことがあります。仰向けで寝ていて、頭に力が入り過ぎてしまい、「えび反り」になってしまうのです。こんなときは一度起き上がって全身リラックス運動や呼吸法を行い、再び眠りにつきます。すると、朝までぐっすり眠れる日が増えました。

↓全身リラックス運動…28ページ
↓気の呼吸法…108ページ

相手の存在を認める

心を向けて挨拶

バランスのとれた動作は体の負担が少なく、無理や無駄のない動作は美しく見えるものです。

稽古を始めるまでは、背中を丸めてお辞儀していました。「臍下の一点」を学んで、ひざを少し緩めてお辞儀するようになると知人からお辞儀の姿を褒められるようになり、それ以来その姿勢で続けています。お辞儀においても、バランスのとれた姿勢が大事なのだと思いました。

また、ひざを伸ばしたまま、腰のところでカクッと曲げて上体を傾ける、いわゆる形だけのお辞儀で、相手に心を向けていないことがありましたが、稽古で心を100パーセント目標に向けた状態で体を使うことを学び、挨拶でもやってみることにしました。すると、相手も心を向けてくれるようになり、「挨拶」という一つの短い動作がどれだけ大事かがわかります。

→臍下の一点―64・66ページ

意識の上ずりを静めて

感じ方が変わる

周囲の物音が完全になくなることはないので、ストレスから身を守るには、心を静めて、「感じ方」が変わることがいちばんです。

何事にも過敏に反応して、一度気になると、自分ではもうどうしようもなくなっていましたが、それ相応に対応できるようになりました。

たとえば、カラスが明け方からゴミの収集までカァカァと鳴いていても、近所の工事で一日中バリバリ音が鳴っていても、勉強中や仕事中にそばでガチャガチャ物音を立てられても、「騒がしいなあ」と思うだけで、頭にくるということが減るようになりました。

音に対して神経過敏でなくなるだけで、毎日のストレスが激減したように感じます。

→呼吸で感情をコントロール…102ページ
→氣の呼吸法…108ページ

「できない」ことより「できる」ことをして

イライラが激減

「できない」ことにとらわれず、「できる」ことに全力を尽くす。これこそ「生活の中の合気道」です。

稽古で「動かせるところから動かす」ということを学んでから、仕事を楽に行えるようになりました。

それまでは、クライアントや部下の働きといった「自分で直接コントロールすることができない部分」に気をとられてしまい、いつもイライラしていました。「できない」ことに心がとらわれて、「できる」ことに心が向かなくなっていたのです。思いどおりに進まないときでも自分にできることはたくさんあることがわかり、「できる」ことに目を向けることでイライラが激減しました。「自分が変わる」ことで、一歩前に進めます。

→全身リラックス運動…28ページ

やることの順番を決めて

突発的な予定が入っても慌てない

「心を静めて」順番に取り組みます。一日の予定がかなり多くても、落ち着いてできます。

以前は、とにかく時間が足りない。やらなければならないことが多過ぎる、とイライラすることがよくありました。また、それが家族のせいに思えて機嫌を悪くしてしまい、その気持ちを切り替えるのもとても下手でした。同時に複数のことをしなければいけないとき、とても忙しく感じてどこに心を向けてよいかわからなかったのです。

心身統一台気道を学び始めて4年目になる現在では、まずは落ち着いて自分の心の状態を確認し、やることの優先順位を決め、無理をしないでできることを最後までやるようにしています。すると、焦ったり、無駄に力んで頑張り過ぎたりすることなく日々を過ごせ、毎日の生活を楽しめるようになりました。

←全身リラックス運動…28ページ

まず「整えて」から

次のアクション

「整える」ということを意識する、「整えてから何かをする」という習慣を持つようになったのが、稽古を始めて、いちばん実感できたことでした。

ぐるぐる悩んでいるときなど、出口が見えにくくなっているときに、まず部屋の乱れを整える、姿勢を正してみる、靴を揃えて玄関をきれいにしてみる。どれも本などで頭に入れたことのある内容のはずですが、稽古を通してはじめて腑(ふ)に落ちる、という感覚を得ることができました。

→全身リラックス運動…28ページ

→氣の呼吸法…108ページ

→深く静かな呼吸の練習…118ページ

整えてから何かをする習慣が身につくと、持っている力をきちんと発揮できるようになります。

心の状態を知って

イライラを収める

「〜しないように」と心を抑圧するほど心は乱れます。自分で直接コントロールできないことは割り切ることも大切です。

人生の折り返し点を過ぎたころから、どうしようもないイライラに襲われることがありました。いわゆる更年期です。

「更年期」というワード自体に嫌悪感を持っていたことと、更年期の症状は人それぞれであることから、「なぜイライラするのか？」「他の人はどうなのか？」ということもよくわかりませんでした。

とくに、自宅ではイライラがひどく、夫が何をしても、何もしなくてもイライラする状態。そんな自分に自己嫌悪になる。その繰り返しでした。このときばかりは、何をやっても効果がありませんでした。

そのときに助かったのは、普段、道場で教わっている「自分の心の状態を知る」ことでした。「〇〇しないように」と心を抑圧すればするほど、心は乱れる。イ

ライラするときに、「イライラしないように」と抑えるのは、最悪の選択肢のつだとも教わりました。

普段から、心が静まっているとき（よい状態）、心が乱れているとき（悪い状態）の違いを「氣のテスト」で確認しているので、「ああ、今自分はこんな状態なんだ」とわかります。

イライラを無理に抑えるのではなく、イライラしている自分を止しく認識するだけで、イライラがかなり収まります。

また、イライラするときは、「誰かが〇〇したから」と、目の前にある原因のせいにしていましたが、「これはすべてホルモンバランスのせい」と割り切るようにしました。

このイライラは、私と同世代の女性だけではなく、思春期の子どもや、出産したばかりの女性、年配の男女にもあることかと思います。

自分の心の状態を知ること、そして、仕方ないこととして割り切ってみるとよいかな、と思っています。

→氣のテスト…58ページ

氣の滞りを解消して

自分自身をキープする

氣が滞る、そんなときはそこからいったん離れて、自分が関心を持てるものを探すことです。

私と心身統一合氣道との出会いは、子どもが不登校になり、エネルギー発散のためにと一緒に始めたことです。その後、子どもはすぐにやめてしまいましたが、今でも会話のツールになることがあります。

不登校中は、子どもの心だけでなく私の心もパンパンで溢れてしまうことがありました。氣が滞っていたのでしょう。そんなときは、散歩をしてリフレッシュをはかっていましたが、合気道を始めてからは、散歩にはなかったスッキリ感があり、気がつくとまた道場へ足が向いていました。稽古が終わってからの雑談に心を癒やしてもらっていました。私が合気道を続けて楽しんでいると、子どもも嬉しそうです。そのことも、大きなモチベーションになっています。

→全身リラックス運動…28ページ

CamScanner

一緒に動いて

身近な人との向き合い方に変化

身近な人間関係では「自分を理解してほしい」と考えがちですが、基本は「相手を理解する」という姿勢です。

道場で、「力を入れて踏ん張っている相手を動かす」という稽古をしたときのことです。どれだけ力で押しても、「押されまい」としている相手を動かすことはできず、ぶつかる感覚だけがあり、とても疲れてしまいました。

次に、「相手を動かす」のではなく、「一緒に動く」ことを感じて前に進むと、何の抵抗もなく動かすことができました。さっきまでぶつかっていたのが嘘のようで、心のあり方一つでこんなにも変わるのかと驚きました。

この稽古をして、ふと、人との関わり方もこうありたいなと思いました。とくに、娘との向き合い方を振り返りました。自分の忙しさやつらさばかりについ目が向いてしまい、「こんなに忙しい中であなたのためを思っていろいろやっているのに、何でわかってくれないの？」と、イライラしている自分に気がつきま

した。

私は、娘のためではなく、自分の思いどおりに働かしたかったのだなと思いました。そこからはまず、娘の話をたくさん聞くようにしました。良いことも、悪いことも、たくさん話を聞いて、思うことがあっても力まかせに「こうしなさい、ああしなさい」と言うのではなく、まず娘の気持ちに共感して、ときには何もアドバイスすることもせずただひたすら聞く。娘の気持ちを受け止めることに徹しました。

気づけば、毎日のできごとや自分の気持ちや悩みを話し合うことが増えていました。私も娘に毎日の仕事のことやできごとを自然と話すようになり、娘も学校や友人との悩みを積極的に話してくれるようになりました。話す時間が増えたことで家族の時間も、今までよりずっと濃くなったように感じます。

私にとっては大きな変化で、合気道を始めていちばんよかったと心から感じたできごとです。

→全身リラックス運動…28ページ
→相手を理解するためのプロセス…100ページ

相手を受け入れて

難しい交渉も解決

「気が出ている」ことで、「相手を理解する」ことで、さらに「難しい交渉を行する」ことが大切です。

最近、仕事で重要な交渉ごとがあったのですが、相手から同意を納得がもらえ、お得られないことがありました。

このとき、心身統一合氣道の五原則、「相手の心を知る」「相手の気を導く」「相手の立場に立つ」がいかに大切かを実感させられました。自分の考え「ありき」では、相手とぶつかってしまい、解決に導くことはできないことを知りました。

まずは、相手の話に全身全霊で耳を傾け、受け入れ、そのうえでこちらの思いを伝える。

その心掛け一つで、相手とぶつかることなく、解決策を見つけることができました。

人全身リラックス運動～認メーン

不測の事態に備える

[illegible]

[illegible]

外向きの意識を維持して

大勢の前で歌うのが楽に

10～20代のころ。緊張しやすいわたしはバンドでボーカルを担当していました。ライブなどでは緊張し、体が思うように動かず、呼吸が乱れて声も思うように出ませんでした。

当時の自分を振り返ってみると、さまざまな要因が見えてきます。まず、「見られている」という意識。「失敗したらどうしよう」という意識。

稽古の中で「見られている」と「見ている」の違いを体感します。「見られている」ときは、心は自分のほうに向き、たしかに意識は上ずってしまいます。相手が自分を見ている。怖い、どうしよう、と緊張するので知らず知らずのうちによけいな力が入ってしまいます。その結果、相手の氣を受けてしまいます。

心の状態が同時に外向き・内向きになることはないので、最初に外向きの状態を確認すると、上手くいきます。

CamScanner でスキャン

天地自然を感じて

不安感を解消

私たちは決して孤独な存在ではありません。天地自然との関わりによって生きているのですから。

生活や将来に漠然とした不安を感じるときに、「氣の呼吸法」で呼吸を静めました。「天地と一体になる」ことで、不安感が解消されていくことに驚いています。知らず知らずに、天地自然とのつながりを忘れてしまい、孤独な存在のようになっているのだなと思います。

↓氣の呼吸法……108ページ
↓深く静かな呼吸の練習……118ページ